قرآن

اور

نفسیاتی دباؤ

- مصنف: سید اسحاق حسینی کوہساری
- مترجم: غلام جابر محمدی

عالمی مرکز برائے اسلامی افکار و ثقافت

بسم الله الرحمن الرحيم

maablib.org

قرآن

اور

نفسیاتی دباؤ

سید اسحاق حسینی کوہساری

maablib.org

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

کتاب کا نام:	____________	قرآن اور نفسیاتی دباؤ
مصنف:	____________	سید اسحاق حسینی کوہساری
مترجم:	____________	غلام جابر محمدی
نظرثانی:	____________	ڈاکٹر سید راشد عباس نقوی
پیشکش:	____________	تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار و ثقافت
ناشر:	____________	نور الہدیٰ مرکز تحقیقات (ضمت)
مطبع:	____________	عدنان پرنٹرز، لاہور
ایڈیشن	____________	اول
سال اشاعت:	____________	مارچ/۲۰۱۲ء
تعداد:	____________	۱۰۰۰
ISBN:	____________	964-2982-53-6
قیمت:	____________	۲۷۵ روپے

ملنے کا پتہ

نور الہدیٰ مرکز تحقیقات (ضمت)

نور الہدیٰ ٹرسٹ اسادات کالونی ایبارہ کہو اسلام آباد فون نمبر: 051-2231937

Web: www.nooremarfat.com Email: noor.marfat@gmail.com

تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار و ثقافت

مکان نمبر ۹، گلی نمبر ۹، [illegible] قصیر روڈ، تہران، ایران

ٹیلی فون: +982188531249 فیکس: +982188764792

Web: www.islamic.llct.org Email: llct.publication@gmail.com

فہرست

پیش لفظ ______ 11

سخن ______ 13

تعارف ______ 15

دیباچہ ______ 19

تمہید ______ 21

۱۔ نفسیاتی دباؤ عصر حاضر کا مرض ______ 21

۲۔ تاریخی پس منظر ______ 24

علی بن ربن طبری (۱۹۲۔ ۲۴۷ھ ق) ______ 25

ابو بکر محمد بن زکریا رازی (۲۵۱۔۳۱۳ھ ق) ______ 25

علی بن عباس مجوسی اہوازی (۳۱۸۔ ۳۸۴ھ ق) ______ 25

ابو بکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری (متوفی ۳۷۳ھ ق) ______ 25

ابو علی سینا (۳۷۰۔ ۴۲۷ھ ق) ______ 26

سید اسماعیل جرجانی (۳۵۱۔ ۴۳۴ھ ق) ______ 26

خواجہ نصیر الدین طوسی (۵۹۷۔ ۶۷۲ھ ق) ______ 26

۳۔ دین اور نفسیات کا باہمی رابطہ ______ 26

۱۔ ولیم جیمز بابائے نفسیات کہتے ہیں ______ 27

۲۔ یونگ کہتے ہیں ______ 28

۳۔ مزلو کہتے ہیں ______ 28

۴۔ برگسن کہتے ہیں ______ 29

ح۔ قرآن، نسخہ، کیمیا 29
ا۔ قرآن کے شفا بخش ہونے کا دائرہ 30
ب۔ قرآن میں امن و سکون کی اہمیت 32
ہ۔ کتاب کا کلی ڈھانچہ 33

پہلا باب: نفسیاتی دباؤ کی پہچان 34
نفسیاتی دباؤ سے متعلق نظریات کی تاریخ 36
نفسیاتی دباؤ کی تعریف 40
نفسیاتی دباؤ کی پیمائش (Measurement) 44
نفسیاتی دباؤ کی علامتیں 44
نفسیاتی دباؤ کے مثبت اور منفی نتائج 46

دوسرا باب: تحریک () اور نفسیاتی دباؤ 51
محرکات کی بحث کیوں؟ 53
ضروریات کی درجہ بندی 53
محرک (Motive) کی تعریف 54
محرکات کی اقسام 55
1- حیاتیاتی اعتدال کا محرک 55
الف: بھوک 55
ب: پیاس 55
ج: جنسی ضرورت 58
2- تحفظ کا محرک 67
الف: درد سے اجتناب 67

ب: تحفظ اور پائیداری کا احساس ____ 71
3- عشق محبت کا محرک ____ 74
4- احترام اور عزت نفس کا محرک ____ 82
5- شناخت و معرفت کا محرک ____ 85
6- ذوقی محرک ____ 88
7- صلاحیتوں کے اظہار کا محرک ____ 91
8- معنویت کا محرک ____ 96
الف: غلط شہرت اور انگشت نمائی کا سبب نہ ہو ____ 90
ب: اسراف سے اجتناب ____ 91

تیسرا باب: نفسیاتی دباؤ کے اسباب ____ 101
نفسیاتی دباؤ کے اسباب ____ 103
1۔ جسمانی اعتدال ختم ہونا ____ 103
الف: تھکاوٹ ____ 104
ب: پریشانی (Disease: Illness) ____ 108
ج: وضع حمل کا اضطراب ____ 110
د: کہنہ مرض (Chronic,Lastinglong) ____ 111
۲۔ دفتری امور کا کردار ____ 114
الف: کام کا ماحول ____ 114
ب: اجتماعی اور سماجی حیثیت ____ 115
ج: ترقی اور اجتماعی حیثیت ____ 116
۳۔ خاندانی مسائل ____ 116

الف: طلاق ____ 117
ب: شریک حیات کا غم ____ 120
ج: اولاد کا غم ____ 121
د: والدین کا غم ____ 123
ح: گھریلو اخراجات کی فراہمی ____ 125
۳۔ ماحول ____ 126
الف: شور و غل ____ 126
ب: ہوا میں آلودگی ____ 127
ج: قوانین اور ضوابط ____ 127
د: مہاجرت (ثقافتی ماحول کی تبدیلی) ____ 129
۵۔ سیاست ____ 130
الف: سیاستدان ____ 131
ب: حاکم و محکوم کا تعلق ____ 132
ج: نفسیاتی جنگ اور افواہیں ____ 133
د: سیاسی اور معاشی بحران ____ 134
۶۔ شخصیت ____ 136
الف: نمونہ (Sample) A,B ____ 137
ب: بدگمان افراد ____ 142
ج: شک اور وسواس ____ 144
۷۔ دودلی ____ 145
۸۔ اخلاقی کمی کا احساس ____ 146
الف: تلخ واقعات کی یاد (نفس لوامہ) ____ 147

ب: گناہ کا احساس ____ 148

ج: حسد ____ 149

د: ناروا تہمتیں ____ 149

۹۔ روحانی اور معنوی کمی کا احساس ____ 151

الف: موجودیت کی کمی ____ 151

ب: تنہائی اور دوری کا احساس ____ 153

ج: سہارے کا فقدان (ضعف ایمان) ____ 154

د: خرافات اور باطل خیالات ____ 156

۱۰: دینی اور اعتقادی افکار ____ 156

چوتھا باب: نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقے ____ 163

تمہید ____ 165

ا۔ معرفتی طریقہ ____ 165

ا۔ فطرت کی طرف بازگشت ____ 165

2۔ موضوع کے بارے معلومات اکٹھا کرنا ____ 174

۳۔ اجتماعی احساس ____ 176

۴۔ روحانی سہارے کی موجودگی (امید اور ایمان) ____ 179

۵۔ اندرونی انقلاب (باطنی تغیر و تبدل) ____ 183

۶۔ قضاو قدر کا قانون اور دنیاوی واقعات کا بلا سبب واقع نہ ہونا ____ 185

۷۔ توکل کا قانون ____ 186

۸۔ موت کے بارے مثبت نگاہ ____ 187

۹۔ نتیجہ جو بھی ہو، انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے ____ 188

۱۰۔ نفسیاتی دباؤ کا خود تجزیہ کرنا ____ 188

۱۱۔ مثبت نگاہ ____ 194

۱۲۔ عملی طریقہ ____ 198

۱۔ ورزش ____ 198

۲۔ نیند ____ 199

۳۔ جسمانی آرام (Relaxation) ____ 203

۴۔ دفتری ماحول کے دباؤ میں کمی ____ 204

۵۔ عائلی نظام کی توسیع ____ 208

۶۔ آب و ہوا کی تبدیلی ____ 211

۱۳۔ ہمدردی محبت کا طریقہ ____ 211

1۔ ہیجانی حالت سے چھٹکارا ____ 212

الف: توبہ ____ 212

ب: گریہ اور عقدہ کشائی ____ 214

2۔ جذبات کو منظم کرنا ____ 216

۳۔ مبارزہ طلبی اور سخت مزاجی ____ 217

4: صبر (مزاحمت کی قوت کو بڑھانا) ____ 218

5: سماجی ہمدردی (رشتہ دار، دوست) ____ 220

6: مصادر قدرت سے ارتباط ____ 226

ماخذ ____ 233

ہمارے تراجم ____ 239

بعثت کی مطبوعات ____ 241

عرض ناشر

"نور الہدی مرکز تحقیقات" (نمت) "نور الہدی ٹرسٹ" کا ایک ذیلی ادارہ ہے۔ اس ادارے کا نصب العین اسلام کی حقیقی تعلیمات کی ترویج کے ذریعے پاکستانی قوم اور بالخصوص ملت تشیع کو فکری پسماندگی سے نجات دلا کر اسلامی تہذیب کی تشکیل کی ٹھوس فکری بنیادیں فراہم کرنا ہے۔ پاکستان کی ملت مسلمہ کی بنیادی مشکل دینی آگہی اور اجتماعی شعور کی کمی ہے۔ لہذا دینی بصیرت و آگہی کو فروغ دینے اور اجتماعی شعور کو بیدار کرنے والی کتابوں کی تالیف، ترجمہ، اشاعت، سافٹ ویئرز بنانا، الیکٹرانک میڈیا کے ذریعے اسلامی تعلیمات کی ترویج، نیز انہی اہداف کے حصول کے لیے ایک سہ ماہی مجلہ (نور معرفت) کی اشاعت "نمت" کے عمدہ اہداف شمار ہوتے ہیں۔

"نمت" اس سے قبل نور الہدی ٹرسٹ کے "شعبۂ ترجمہ و تحقیق" کی حیثیت سے کام کرتا رہا ہے اور اپنی فعالیت کے تقریباً پانچ سالوں میں اس ادارے نے قابل ذکر مطبوعات علمی حلقوں کی خدمت میں پیش کی ہیں۔

سہ ماہی "نور معرفت" کی چار سال سے مسلسل اشاعت، حیات فاطمہ، تعلیم الاحکام، امام خمینی کی ایک مغربی دانشور سے ملاقات، حضرت زینب تاریخ کا ایک ناگزیر کردار، اسلامی پردہ، سول سوسائٹی، امام خمینی کا سیاسی نظریہ، قرآن اور نفسیاتی دباؤ اور پیام قرآن کی آٹھویں، نویں اور دسویں جلد کا اردو ترجمہ اس ادارے کی عمدہ قلمی کاوشیں ہیں۔

خداوند تعالیٰ سے دعا ہے کہ "نمت" کو اپنے اہداف کے حصول میں مزید کامیابیاں عطا فرمائے اور قارئین کو ہماری مطبوعات کے مطالعہ سے نورِ معرفت حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین!)

ڈائریکٹر

"نور الہدیٰ مرکز تحقیقات" (نمت)

ڈاکٹر شیخ محمد حسنین

maablib.org

سخن

جدید فکری بنیادوں پر استوار "تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت" کا سنگ بنیاد اور کام کا آغاز ۱۳۷۳ھ۔ ش بمطابق ۱۹۹۴ء میں ہوا۔ سوال یہ ہے کہ "ایسے تحقیقاتی مرکز کی ضرورت کیونکر محسوس کی گئی؟" اس سلسلہ میں ہم قارئین کی توجہ اس امر کی طرف مبذول کرواتے ہیں کہ اسلامی دانشوروں کو تین اہم گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: ٹریڈیشنلسٹ یا قدامت پرست، جدت پسند اور روشن فکر۔

قدامت پرست دانشور ماڈرن طرز تفکر اور جدید مفاہیم و نظریات کے مقابلے میں سنت[1] کو اہمیت دیتے ہیں اور کسی بھی صورت میں سنت میں دخل اندازی سے پرہیز کرتے ہیں۔ اس طرز تفکر میں سنت کی حفاظت کے لئے ماڈرن طرز تفکر اور جدیدیت کو مسترد کردیا جاتا ہے اور عصری تقاضوں کی روشنی میں دینی متون کی جدید تفسیر، غور وخوض اور تجزیہ کرنے پر سخت پابندی ہے۔

جدت پسند اسلامی دانشور، روایتی و قدامت پرست دانشوروں کے بالکل برعکس ہیں؛ ماڈرن طرز تفکر اور جدید نظریات کو اہمیت دیتے ہیں اور روایتی اور قدامت پسندانہ افکار کو ماڈرن طرز تفکر اور جدیدیت کے قالب میں ڈھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔

1۔ سنت کا مطلب صرف احادیث نہیں بلکہ تمام اسلامی متون اور تعلیمات ہیں خواہ وہ کسی بھی صورت میں موجود ہوں۔

جس طرح روایتی طرز تفکر کا نتیجہ قدامت پسندی، بنیاد پرستی، علیحدگی اور رجعت پسندی کی صورت میں برآمد ہوتا ہے اسی طرح جدت پسندی کے نتیجہ میں تمام معاشرتی میدانوں میں روایتی افکار و آداب نابود اور ہیومن ازم (بشریت محوری) اور سیکولرازم (جدائی دین از سیاست) کا بول بالا ہوتا ہے۔

جدید مذہبی روشن فکری کے حامل دانشور روایتی اور ماڈرن طرز تفکر کے باہمی ٹکراؤ کی صورت میں سنت کو اہمیت دیتے ہیں؛ لیکن اس کے ساتھ ہی ماڈرن طرز تفکر کے حامل مفاہیم کو روایتی طرز تفکر کی کسوٹی پر پرکھتے اندازاور جدید تفکر کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ اس تیسرے طرز تفکر کے نتیجہ میں آزادی، ڈیموکریسی اور اجتماعی عدالت جیسے جدید نظریات کے مقابلے میں حریت، مساوات اور اسلامی جمہوریت جیسے الفاظ سامنے آتے ہیں۔

اسی انداز تفکر کے حامل افراد نے عقل کی روشنی میں حقیقت کی شناخت، حقائق تک پہنچنے اور اقدار (یعنی کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے) کو بیان کرنے کے سلسلہ میں اسلامی طرز تفکر کو انتخاب کیا ہے اور اسی کی روشنی میں حکومتی، ثقافتی، معاشی، سیاسی اور معاشرتی شعبوں میں نئے نظریات پیش کیے ہیں۔ اس سلسلہ میں " تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت " کی جانب سے بین الاقوامی سطح پر اب تک آٹھ سو سے زیادہ کتب و تحقیقی مضامین شائع کیے جا چکے ہیں۔ ان کتب اور مضامین میں مغربی طرز تفکر پر حاوی ہیومن ازم (بشریت محوری) اور سیکولرازم (جدائی دین از سیاست) کے علاوہ روایتی طرز تفکر پر بھی کڑی نکتہ چینی کی گئی ہے اور اسلامی عقلانیت اور متقن منطقی دلائل کے دائرے میں رہتے ہوئے روایتی افکار و آداب کی روشنی میں جدید دینی تفکر کے بارے میں گفتگو کی گئی ہے۔

والسلام

علی اکبر رشاد

تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت

تعارف

اسلامی دنیا میں اصول علمی خدمات انجام دینے والے ''تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت'' کی بنیاد رکھنے والی عظیم شخصیت حجۃ الاسلام والمسلمین علی اکبر رشاد کا تعارف پیش کیا جارہا ہے: حجۃ الاسلام والمسلمین علی اکبر رشاد نے ۱۳۴۶ھ۔ش بمطابق 1967ء میں تہران کے دینی مدرسہ میں مذہبی تعلیم کا آغاز کیا۔ابتدائی تعلیم کے بعد ۱۳۴۹ھ۔ش بمطابق 1970ء میں قم تشریف لائے اور آیت اللہ حسن تہرانی، آیت اللہ صلواتی اراکی، آیت اللہ اشتہاردی، آیت اللہ حرم پناہی قمی، آیت اللہ استادی تبریزی، آیت اللہ بنی فضل تبریزی، آیت اللہ یوسف صانعی، آیت اللہ سید علی محقق داماد اور آیت اللہ سبحانی تبریزی جیسے فاضل اساتذہ سے فقہ واصول کے مختلف درجات میں کسب فیض کیا۔اسلامی فلسفہ کی تعلیم کے لئے قم اور تہران میں استاد احمد بہشتی، محمدی گیلانی اور شہید مطہری جیسے اساتید کے سامنے زانوئے تلمذ تہہ کیا۔تہران اور قم ہی میں بیس سال سے زائد عرصہ تک آیت اللہ حسین وحید خراسانی، آیت اللہ علی مشکینی، آیت اللہ حسین علی منتظری، آیت اللہ سید علی خامنہ ای اور آیت اللہ مجتبی تہرانی کے فقہ واصول کے دروس خارج میں شرکت کرتے رہے۔

استاد رشاد گذشتہ تین عشروں سے حوزہ علمیہ تہران میں فقہ واصول اور فلسفہ وعرفان کی تعلیم دینے کے علاوہ مختلف یونیورسٹیوں میں فلسفہ دین، علوم قرآن اور روش فہم دین پڑھا رہے ہیں اور گذشتہ دس سال سے فقہ واصول کے درس خارج کی تعلیم دینے کا فریضہ بھی ادا کر رہے ہیں۔حجۃ الاسلام علی اکبر رشاد ثقافتی انقلاب کی سپریم کونسل، عالمی مجلس تقریب بین مذاہب اسلامی اور مکالمہ ادیان کی پالیسی ساز کمیٹی کے رکن ہونے کے علاوہ" تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت "کے بانی اور سرپرست بھی ہیں۔

• تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار و ثقافت "کا شمار ایران کے غیر سرکاری اور عظیم تحقیقاتی و علمی مراکز میں ہوتا ہے۔ فلسفہ، معرفت شناسی (اپیسٹمولوجی)[1]، عرفان، قرآن کریم، کلام و دین، منطق فہم دین، اخلاق، فقہ، قانون، سیاست، اقتصاد، اسلامی منیجمنٹ، مغرب اسٹڈیز، تاریخ و تمدن، کلچرل اسٹڈیز، اسلامی انقلاب اور ادبیات جیسے موضوعات پر ریسرچ میں معروف عمل یہ ریسرچ یونیورسٹی چار ذیلی "ریسرچ کالجز" اور بیس "بورڈ آف ایکسپرٹس" پر مشتمل ہے۔

ہمعصر فکری مباحث اور مذکورہ بالا موضوعات کا تنقیدی جائزہ لینے اور نئے افق روشن کرنے کے لئے ۱۳۷۳ھ۔ ش بمطابق ۱۹۹۴ء میں اس تحقیقاتی مرکز کا افتتاح کیا گیا۔ اس تحقیقاتی مرکز کی جانب سے محققین کے آٹھ سو سے زیادہ علمی شاہکار شائع کیے جاچکے ہیں اور اس وقت یونیورسٹی کی جانب سے فلسفہ دین کے بارے میں (علمی اور تحقیقاتی میدان میں انعام یافتہ) خصوصی جریدہ "قبسات"، معرفت شناسی (اپیسٹمولوجی) کے حوالے سے اسپیشل جریدہ "ذہن"، اسلامی اقتصادیات کے موضوع پر (علمی اور تحقیقاتی میدان میں انعام یافتہ) سہ ماہی "اقتصاد اسلامی"، اسلامی قوانین کے حوالے سے (علمی اور تحقیقاتی میدان میں انعام یافتہ) جریدہ "حقوق اسلامی"، فکری اور تنقیدی میدان میں جریدہ "کتاب نقد"، معاصر ایران کی تاریخ اور سیاسی سوشیالوجی کی شناخت کے لیے "ماہنامہ زمانہ"، فلسفہ اور الٰہیات کی گتھیاں سلجھانے کے لئے انگریزی زبان میں سہ ماہی بین الاقوامی رسالہ "حکمت" اور اسلام کے اجتماعی نظام پر روشنی ڈالنے کے لئے عربی زبان میں سہ ماہی جریدہ "الفکر" شائع کیا جارہا ہے۔

---

[1] Epistemology

گذشتہ دس سال میں "تحقیقاتی مرکز برائے اسلامی افکار وثقافت" کی طرف سے حجت الاسلام والمسلمین علی اکبر رشاد کی زیر سرپرستی مندرجہ ذیل چار انسائیکلوپیڈیا تحریر کیے جا چکے ہیں:

۱۔ دانشنامہ امام علی علیہ السلام (۱۳ جلدوں میں شائع ہو چکا ہے)

۲۔ دانشنامہ قرآن شناسی (۳۵ جلدوں میں مکمل ہو گیا ہے)

۳۔ سیرہ نبوی (۱۵ جلدوں پر مشتمل یہ انسائیکلوپیڈیا تدوین کے مراحل میں ہے)

۴۔ فرہنگ فاطمی (۶ جلدوں میں مکمل ہو چکا ہے)

جناب علی اکبر رشاد حوزہ علمیہ امام رضا(ع) کے بانی اور سرپرست بھی ہیں جہاں تمام حوزوی دروس کی تعلیم دی جاتی ہے۔ یونیورسٹی میں اسلامی نظام، ثقافتی واجتماعی مطالعات، انسائیکلوپیڈیا اور فلسفہ ودین فیکلٹیز کے علاوہ علمی روابط کو وسعت دینے کے لئے ایک بین الاقوامی تحقیقاتی ادارہ تشکیل دیا جا رہا ہے۔ یاد رہے کہ اس وقت تک دو سو سے زائد پراجیکٹ، دنیا کی مختلف زبانوں میں ترجمہ وطباعت کے لئے منظور کیے جا چکے ہیں۔ اس کے علاوہ عالمی مسائل کے بارے میں بین الاقوامی شخصیات کے نظریات کا تنقیدی جائزہ لینے اور جدید نظریات کو منظر عام پر لانے کے لئے مزید کام انجام پا رہے ہیں۔ تحقیقاتی ادارے کے زیر نظر متعدد مراکز اور سنٹرز نوجوانوں اور اسٹوڈنٹس کے لئے خصوصی علمی شاہکار تخلیق کرنے میں مصروف عمل ہیں۔

دیباچہ

عصر حاضر فاصلوں کی کمی اور ذہنی انتشار کا زمانہ ہے، جس میں انسانی معلومات کی کثرت اس چیز کی غماز ہے کہ ہر فکر کو بلاچون وچرا قبول نہ کیا جائے۔ اور ہر نظریہ کو انسانی فہم کے مختلف پہلوؤں کی روشنی میں پرکھا جائے۔ یہ سب وہ اہم فکری سوالات ہیں جسے آج کی دنیا ہمارے سامنے مجسم کر رہی ہے۔ اب ہمارا وہ معاشرہ جو مستحکم دینی اور آئینی بنیادوں پر استوار ہے اسے تاریخ کے آئینے میں گہری نگاہ دوڑانے کی ضرورت ہے تاکہ وہ ماضی کے پنہاں گوشوں اور عصر حاضر کے روشن پہلوؤں کو درست انداز سے سمجھ سکے اس دشوار گزار راستے کے پیچ و خم سے عبور کرنا اگرچہ اتنا سہل نہیں ہے لیکن صاحبان فکرونظر کی مختلف انسانی پہلوؤں پر علمی نگاہ ہی ان کے لئے نئے افق ظاہر کر سکتی ہے۔ یقیناً یہ ہمارے شایان شان نہیں ہے کہ ہم ہمیشہ تاریخ کی تندوتیز حرکت کے تماشائی رہیں اور خود کو اس پر تلاطم فضا سے الگ تھلگ کر لیں۔ کیونکہ کتنے ہی ایسے سوالات ہیں جو ہمارے علم دوست اذھان میں کانٹے کی طرح چبھ رہے ہیں اور ان کا راہ حل صرف اور صرف محققانہ، متین اور سنجیدہ جوابات سے ہی ممکن ہے لیکن وہ لوگ جو آفتاب کے شعلہ ور چہرے پر اپنی نگاہیں گاڑ لیتے ہیں، ظلمت و تاریکی کے افق کے بارے میں سوچنا بھی گوارا نہیں کرتے۔ اور ہم وہ لوگ ہیں جو ایک ایسی مضبوط چٹان پر پنجے گاڑ چکے ہیں کہ جس سے ہمیں سخت سے سخت طوفان بھی پچھاڑنے کی جرأت نہیں کر سکتا۔ آج بھی اہل فکرونظر کی عالمانہ اور خلوص سے لبریز جدوجہد عصر حاضر کے مسائل پر جدید نگاہ اور فکری بالیدگی، ماضی سے کہیں زیادہ بہتر ہماری رہنمائی کر سکتی ہے۔ کانون

اندیشہ جوان "یوتھ تھنک انسٹیٹیوٹ" وہ ادارہ ہے جس کا بنیادی ہدف یہی ہے کہ ان علمی فاصلوں اور خلاء کو پر کرنے کے لیے پوری توانائی صرف کرے اور اہل فکر ونظر کے تعاون سے تفہیم و تفہم کی بہترین فکری راہ ہموار کر کے ثقافتی لین دین میں بہترین کردار ادا کر سکے۔ ہماری انتہائی کوشش ہو گی کہ سنجیدہ اور علمی تحقیقات کو علم و معرفت کے مختلف میدانوں میں احترام کی نگاہ سے دیکھتے ہوئے ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ کتاب حاضر قرآنیات کے میدان میں ایک تحقیقی دستاویز ہے جس میں قرآن کی رو سے اضطراب ، نفسیاتی دباؤ اور اس کے علاج کا باریک بینی سے تجزیہ کیا گیا ہے اس کتاب کے مصنف جناب حجت الاسلام والمسلمین سید اسحاق حسینی کوہساری ہیں جنہوں نے اپنی انتھک محنت و کوشش سے اس تحقیق کا بیڑہ اٹھایا ہے ، اور اس کے اردو زبان میں ترجمہ کی ذمہ داری جناب غلام جابر محمدی نے قبول فرمائی ہے۔ ہم تمام صاحبان فکر اور علم و ثقافت کے شائقین کی محبت و الفت کے متمنی ہیں۔

maablib.org

تمہید

بسم اللہ الرحمن الرحیم۔ الحمد للہ رب العالمین والصلوۃ والسلام علی سیدنا محمد و آلہ الطیبین الطاھرین واللعنۃ الدائمۃ علی اعدائھم من الآن الی یوم الدین۔

قرآن کریم زندہ وجاوید آسمانی معجزہ ہونے اور پیغمبر اکرم(ص) کی حقانیت پر گواہ کی حیثیت سے طول تاریخ میں مسلمانوں اور حق کے متلاشی دوسرے افراد کی توجہ کا محور رہا ہے اور مفسرین نے اس عظیم نعمت الہی سے خصوصی استفادہ کرتے ہوئے اس کے ادبی، فلسفی، عرفانی، علمی اور دیگر پہلوؤں کو سمجھنے کے لیے آیات اور کلمات سے عمیق مطالب اخذ کیے ہیں۔ آج علوم کی وسعت کے باعث، بالخصوص علوم انسانی کے شعبہ میں انتہائی پیشرفت کی وجہ سے قرآن کا اعجاز مزید واضح اور آشکار ہو اہے اور اس میدان میں جدید تحقیقی باب کھلے ہیں۔ عرصہ دراز سے بعض نفسیات کے ماہرین اور دانشوروں نے اپنی مہارت اور قرآن سے لگاؤ کی وجہ سے قرآن پر اپنی توجہات مبذول کی اور اس عظیم معارف الہی کے ذخیرہ سے انسانی سعادت کے نئے ابواب رقم کیے ہیں۔ ایسے معارف جو نفسیات کی مباحث میں بھی ممد و معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور انسان کے دیرینہ مسائل اور مشکلات کا حل بھی ان میں مضمر ہے۔ کتاب حاضر بھی اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے جس میں قرآن کی نگاہ سے نفسیاتی دباؤ پر تجزیہ پیش کیا گیا ہے امید ہے کہ اس کوشش میں خداوند متعال کی خوشنودی اور رضا شامل حال رہے گی اور معارف قرآنی کی جستجو میں رہنے والے افراد کے لیے یہ کتاب آیات الہی سے مستفید ہونے میں بہترین کردار ادا کر پائے گی انشاء اللہ۔

ا۔ نفسیاتی دباؤ عصر حاضر کا مرض

اضطراب اور مایوسی ایسی پریشانیاں ہیں جس میں آج کا انسان مبتلا ہے اعداد وشمار یہ بتاتے ہیں کہ یورپ اور امریکہ کی ۲۶/۹ فیصد خواتین اور ۱۲/۵ فیصد مرد طول زندگی میں مایوسی کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں اور تقریباً تین فیصد لوگ اضطراب میں

مبتلا ہیں۔[1] عالمی ادارہ صحت کے ماہرین کے مطابق دنیا کے تیس(۳۰) کروڑ لوگ یعنی کل آبادی کا تقریباً چھ فیصد مختلف قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ڈاکٹروں کی طرف رجوع کرنے والے تمام مریضوں کا ۱۵ سے ۲۵ فیصد حصہ نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے یا کسی اہم نفسیاتی مشکل کا شکار ہوتا ہے۔ اور ۲۵ فیصد جسمانی امراض میں مبتلا لوگ بھی نفسیاتی مشکلات سے دو چار ہوتے ہیں۔ پس اس لحاظ سے ڈاکٹروں کی طرف رجوع کرنے والے ۳۰ سے ۵۰ فیصد لوگ نفسیاتی مریض ہوتے ہیں یاس اور اضطراب مشہور نفسیاتی امراض ہیں۔ دنیا میں نفسیاتی بیماریوں کی کثرت کے سبب عالمی ادارہ صحت (WHO) نے نفسیاتی خدمات کے نام سے ایک خصوصی ادارہ قائم کیا ہے۔ ۱۹۶۱ء میں ایک عظیم اجتماعی طبی نفسیاتی تحریک امریکہ میں برپا ہوئی جسے بعض لوگوں نے "تیسرے عظیم انقلاب" کا نام دیا ہے۔[2] ایرانی ماہرین نفسیات کا تبصرہ یہ ہے کہ ایران کے مختلف صوبوں میں ۳۵ سے ۵۵ فیصد ڈاکٹروں کی طرف رجوع کرنے والے افراد نفسیاتی مشکلات کا شکار ہیں۔[3] عالمی ادارہ صحت کے اعداد وشمار کے مطابق نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے لحاظ سے برطانیہ، فن لینڈ، سکاٹ لینڈ اور ائیرلینڈ دنیا میں سب سے آگے ہیں۔ امریکہ میں قومی بجٹ کا تقریباً ۳ فیصد حصہ نفسیاتی دباؤ پر خرچ کیا جاتا ہے۔[4] اور ۱۲فیصد علاج و معالجہ کی چھٹیوں کا تعلق دل اور اعصاب کی امراض سے ہے اور سالانہ ۵ ملین سکون فراہم کرنے والی گولیاں اور ۱۶۰۰۰۰ ٹن اسپرین مصرف ہوتی ہیں۔[5] برطانیہ کی وزارت صحت نے اپنی ۱۹۸۶ء کی رپورٹ میں لکھا ہے کہ تقریباً ۲۲/۸ملین روز کی کارآمد انرجی نفسیاتی مشکلات کی وجہ سے

1۔ایڈی برن، شناخت و درمانی افسردگی، ص ۱۸۔

2۔ وکٹر فرانکل، خدا در ناخود آگاہ، ص ۳۳۔

3۔ مجلہ دارو درمان، سال دہم، شمارہ ۹، ۱۰ فروری ۱۹۹۳، شمارہ ۱۱، ۱۰ مارچ ۱۹۹۳۔

4۔ استورا، تنیدگی، استرس، ص ۶۹،۶۳۔

5۔ پاول، نفسیاتی دباؤ اور اضطراب، ص ۱۲۔

ضائع ہو گئی ہے۔ ماہرین کے تخمینے اور اندازے کے مطابق عصر حاضر کی ۸۰ فیصد بیماری کا آغاز نفسیاتی دباؤ کے باعث ہوتا ہے۔

ایکن [Aiyken] نے ۱۹۶۹ء میں فوجی پائلٹوں کے درمیان ۷۱ فیصد نفسیاتی دباؤ کا عندیہ دیا اور ۱۹۸۰ء میں الکو [Alko] اور بورو سکی [Borowski] نے بھی اسی بات پر زور دیا کہ وہ فوجی پائلٹ جو ازدواجی زندگی سے دور ہیں وہ زیادہ تر اسی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ ۴۵ فیصد ہوائی سانحات پائلٹ حضرات کی غلطی سے پیش آتے ہیں جسکے چار سبب ہیں، تھکاوٹ، کام کے ماحول کا درست نہ ہونا، حد سے زیادہ کام کرنا اور ازدواجی زندگی کی مشکلات اور مسائل[1]۔

۱۹۷۰ء سے ۱۹۸۰ء تک کی امریکی ڈینٹیکل سوسائٹی کی مختلف تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ مضطرب اور پریشان حال ڈینٹسٹ زیادہ تر دل اور سانس کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں اور یا پھر خود کشی کر لیتے ہیں اسی وجہ سے انھیں سخت مزاج مریضوں سے برتاؤ میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اسی ریسرچ کی بنا پر نرسوں اور ہسپتال کے کلیریکل طبقے میں اضطراب اور پریشانی کے دلائل میں یہ بات کہی گئی ہے کہ چونکہ وہ اکثر غم و اندوہ کی فضا میں رہتے ہیں یا انہیں ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے بارے میں انکا ذہن آمادہ نہیں ہوتا لہذا وہ افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں[2]۔

استورا [۱۹۸۵ء] کی ریسرچ کے مطابق فرانس کے ۳۶ فیصد اداروں کے سربراہ جو اپنے ہم منصب حضرات سے رقابت میں مصروف ہیں وہ نفسیاتی دباو کا شکار ہیں جن میں سے ۱۵/ ۴۳ فیصد افراد اس اضطراب سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے شراب نوشی کا سہارا لیتے ہیں۔ ۴/ ۱۷ فیصد خواب آور دوا جبکہ ۵/ ۱۳ فیصد سکون کی دوائیں استعمال کرتے ہیں۔[3]

---

1. استورا، تنیدگی یا استرس، ص ۶۶۔۶۸

2. ایضا، ص ۶۵۔۷۶

3. ایضا، ص ۴۵

اگرچہ نفسیاتی دباو کو "جدید تمدن کی بیماری" سے موسوم کیا گیا ہے اور آئے دن اس سے بے شمار اقتصادی، سماجی اور انفرادی نقصانات سامنے آرہے ہیں،[1] لہٰذا اس پر قرآن جیسے نسخہ کیمیا سے روشنی ڈالنا جو کہ کئی ملین مسلمانوں کے لیے شفا بخش ہے بہت ضروری نظر آتا ہے۔

۲۔ تاریخی پس منظر

اسلام کے آفاقی آئین نے صدیوں سے مختلف اقوام کے کئی ملین افراد کو دنیا کے کونے کونے سے اپنی طرف جذب کیا ہے۔ انکے اسلوب حیات میں انقلاب برپا کرکے ان کی زندگی کو با مقصد بنایا ہے۔ اور انکی انفرادی اور سماجی زندگی کے لیے مخصوص قوانین وضع کیے ہیں۔ بلا شبہ ایسے نظام حیات میں ایک خاص نفسیاتی نظام بھی موجود ہے جس میں خاص نفسیاتی قوانین کے تحت کئی اساتذہ کی مختلف علوم میں تربیت سے لیکر علم نفسیات اور اخلاق و عرفان جیسے عناوین پر کتب کی تصنیف بھی شامل ہے۔

جب مغربی معاشرے میں پاگل افراد کے ابدان کو شیطان کی آماجگاہ سمجھا جاتا تھا اور پھر جن اور پلید ارواح کو خارج کرنے کے لیے ایسے افراد کو طرح طرح کے ظلم و ستم کا سامنا کرنا پڑتا تھا، اسی دور میں مسلمان اطباء انس بن مالک کی پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے منقول ایک حدیث کے تحت مجنون افراد کو مریض سمجھتے تھے۔ انس کہتے ہیں: ایک شخص کا پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور آپ کے اصحاب کے قریب سے گذر ہوا تو ایک صحابی نے عرض کیا یہ شخص پاگل ہے، آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا یہ شخص پاگل نہیں بلکہ مریض ہے اور پاگل وہ ہے جو گناہ کرنے پر اصرار کرتا ہے۔[2]

مسلمان اطباء ابتداء میں مکتب بقراط اور جالینوس کے شاگرد تھے لیکن دوسری اور تیسری صدی ہجری میں یونانی کتب کے ترجمہ کے بعد انہوں نے یونانی طب میں

2۔ فصلنامہ اندیشہ و رفتار، ش ۱، ۲، ۷۳ ۱۳ ھ ش، ص ۹،۸

ایک نئی ترتیب اور نظم ایجاد کیا اور ان سے کہیں آگے بڑھ گئے، انہوں نے پھر اس وادی میں بہت ہی انمول نقوش چھوڑے ہیں اور ایسی کتب تحریر کیں جو سترہویں صدی عیسوی تک مغربی دنیا کی یونیورسٹیوں میں نصابی کتب کے طور پر پڑھائی جاتی رہیں۔ چند مسلمان اطباء کے نام اور انکی کتب مندرجہ ذیل ہیں۔

علی بن رین طبری (۱۹۲-۲۴۷ھ ق)

اس عظیم مسلمان دانشمند نے سات جلدوں اور ۳۶۰ ابواب پر مشتمل "فردوس الحکمۃ" نامی کتاب تالیف کی جس میں انہوں نے طبی مسائل اور نفسیاتی صحت کی وضاحت کی ہے۔[1]

ابو بکر محمد بن زکریا رازی (۲۵۱-۳۱۳ھ ق)

انکی کتاب "طب النفوس" یا طب روحانی کا شمار نفسیاتی طب کی قدیم ترین کتب میں ہوتا ہے، انہوں نے امراض کے نفسیاتی اثرات پر زیادہ توجہ دی اور انکا عقیدہ تھا کہ جسمانی طبیب کو نفسیاتی طبیب بھی ہونا چاہیے۔ انکا سامانی سلسلے کے بادشاہ امیر منصور سامانی کا جوڑوں کے درد کی بیماری کا غصے اور جذبات سے نجات کے ذریعہ علاج بہت مشہور ہے۔[2]

علی بن عباس مجوسی اہوازی (۳۱۸-۳۸۴ھ ق)

ابن عباس کی مشہور کتب میں سے "کامل الصناعۃ الطبیہ" اور "الملکی" کا نام لیا جا سکتا ہے، انہوں نے دوسری کتاب کے پانچویں مضمون میں نفسیاتی بیماری کے بارے میں مفصل وضاحت کی ہے۔ ابن عباس مجوسی، زرتشتی تھا لیکن اس نے اسلامی تہذیب میں پرورش پائی تھی۔[3]

ابو بکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری (متوفی ۳۷۳ھ ق)

وہ "ہدایۃ المتعلمین فی الطب" کے مولف ہیں کتاب "چہار مقالہ عروض" کی روایت کے مطابق بخاری کو مالیخولیا کے معالجہ کی وجہ سے پاگلوں کے طبیب کی شہرت ملی، انہوں نے اپنی کتاب کے چند ابواب نفسیاتی بیماریوں کی وضاحت سے مخصوص کیے ہیں۔[4]

1۔ فصلنامہ اندیشہ و رفتار، ش ۱، ۲، ۱۳۷۳ھ ش، ص ۸، ۹

2۔ مہدی محقق، فیلسوف ری

3۔ فصلنامہ اندیشہ و رفتار، ش ۱، ۲، ۱۳۷۳ھ ش، ص ۸، ۹

4۔ احمد اخوینی، چہار مقالہ عروضی۔

ابو علی سینا (۳۷۰۔ ۴۲۷ ھ ق)

ابن سینا نے طبابت کے عنوان پر ۱۶ قلمی آثار چھوڑے ہیں، انکی کتاب شفاء کا پہلا مضمون نفس کی مباحث سے مخصوص ہے۔ انکے دیگر آثار کے نام اور موضوع مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔کتاب دفع الغم والہم (پریشانی اور افسردگی)
۲۔کتاب الحزن و اسبابہ (افسردگی اور انکے عوامل)
۳۔کتاب النبض
۴۔ قانون در طب

ابو علی سینا نے اپنے آثار میں بیماریوں کے نفسیاتی اثرات اور نفسیات کی بیماریوں پر تاثیر پر خاص توجہ کی ہے۔ لہٰذا انہوں نے اپنی کتاب النبض کے کچھ حصے کو ہیجان سے مخصوص کیا ہے اور کتاب قانون کے باب عشق میں نفسیاتی امراض پر تفصیلی نگاہ ڈالی ہے۔

سید اسماعیل جرجانی (۳۵۱۔ ۴۳۴ ھ ق)

جرجانی کے آثار میں سے کتاب ذخیرہ کا خلاصہ ہے جو "ذخیرہ خوارزم شاہی والاغراض الطبیہ" کے نام سے مشہور ہے اور ذخیرہ نامی کتاب ان آخری ہزار سالوں کی جامع ترین کتاب ہے۔

خواجہ نصیرالدین طوسی (۵۹۷۔ ۶۷۲ھ ق)

خواجہ نصیر الدین طوسی نے اپنی کتاب اخلاق ناصری کے حکمت عملی کے حصہ میں نفسیاتی مسائل پر روشنی ڈالی ہے۔

۳۔ دین اور نفسیات کا باہمی رابطہ

دین اور نفسیات کے باہمی رابطہ کے اعتبار سے مذاہب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ سادہ اور ابتدائی قسم کے مذاہب، جنکی اشیاء کے بارے میں نگاہ تقدس مآبی پر مشتمل ہے اور وہ جادو اور خرافات پر خاص توجہ دیتے ہیں۔

۲۔ ایسے مذاہب جو فلسفیانہ اصولوں پر مشتمل ہیں جیسے بدھ ازم اور کنفشز، یہ مذاہب تہذیب نفس اور سماجی روابط کے بارے میں. مثبت نگاہ رکھتے ہوئے اور رنج والم کو قبول کرتے ہوئے انسانی سلامتی پر توجہ دیتے ہیں۔

۳۔ ایسے توحیدی مذاہب جو مبداء و معاد اور نبوت پر عقیدہ رکھتے ہیں، بالخصوص دین اسلام، انکا نفسیاتی اور جسمانی نظام، حفظان صحت کے مندرجہ ذیل اصولوں پر استوار ہے:

الف۔ واضح تصور کائنات

ب۔ انسان کا خلیفہ الٰہی ہونا۔

ج۔ خدا کی طرف لوٹنا اور کردار کی درستگی۔

د۔ خرافات سے مقابلہ

ہ۔ فلسفیانہ ناامیدی اور بے مقصد زندگی سے مقابلہ۔

پس انسان کی نفسیاتی مشکلات اور مسائل کا حل اور اسے سکون کی ضمانت فراہم کرنا یہ توحیدی مذاہب کا طرہ امتیاز رہا ہے۔ بالخصوص دین اسلام میں اس پر خصوصی توجہ دی گئی ہے[1] اور ماہرین نفسیات نے بھی اس پر اپنی توجہات مبذول کی ہیں، جیسے:

۱۔ ویلیم جیمز بابائے نفسیات کہتے ہیں

بابائے نفسیات کہتے ہیں، اگر کوئی جملہ مذاہب کی عالمگیر رسالت کو پہنچا سکتا ہے تو وہ اس سے بہتر نہیں ہوگا، کائنات میں کوئی چیز بے مقصد اور بیہودہ نہیں ہے، اگرچہ دنیا کے ظاہری حالات اسکے بر خلاف ہی کیوں نہ ہوں۔

مذہب کے سائبان تلے زندگی کی دو واضح خصوصیات ہیں، رحمت محض سے سرشار ہوتے ہوئے دلیرانہ سکون اور باطنی آرام، مذہب جتنا بھی بیہودہ اور لغو باتوں کے خلاف ہے اتنا ہی انسانی سرنوشت اور تقدیر سے شکوہ کرنے کو برا سمجھتا ہے۔

1۔ سید احمد احمدی، مشاورہ و روان درمانی، ص ۸۰۶

ممکن ہے بعض مذاہب میں جہان ہستی کو غم و الم کی آماجگاہ پیش کیا گیا ہے لیکن وہ اس مشکل کو تزکیہ ء نفس کے لیے ضروری سمجھتے ہیں اور انکا کہنا ہے کہ اس مشکل کا نتیجہ، امید افزا اور کامیاب ہے۔1

۲۔یونگ کہتے ہیں

میرا اپنی زندگی کے دوسرے حصے میں جن مریضوں سے واسطہ پڑا ہے ان میں ایک بھی ایسا نہ تھا جسکی مشکل، زندگی پر دینی نگاہ سے کنارہ کشی نہ ہو، لہذا یہ بات یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ وہ سب اس چیز کے کھو دینے سے بیماری میں مبتلا ہونے کا احساس کر رہے تھے، جو ہر عصر کے زندہ ادیان اپنے پیروکاروں کو عطا کرتے ہیں، اور ان میں سے کوئی بھی دینی فکر کے احیاء سے پہلے حقیقی شفا حاصل نہ کر پایا تھا۔2

جو شخص بھی زندگی کو دینی زاویہ نگاہ سے دیکھتا ہے وہ ایک گوہر گرانبہا کا مالک ہے یعنی اسکے پاس ایک ایسی چیز ہے جو زندگی کے حسن کا مرقع ہے اور جہان و بشریت میں تازہ روح پھونک دیتی ہے، ایسے ہی افراد کو ایمان و سکون کی زندگی میسر ہوتی ہے، اب کس بنیاد پر اس زندگی کو نامطلوب کہا جائے اور ایسے تجربہ کو غیر معتبر سمجھ کر ایسے ایمان کو وہم و خیال سے تعبیر کیا جائے؟3

۳۔مزلو کہتے ہیں

دین کی طرف رجحان یا عالمی فلسفہ جو دنیا اور لوگوں کو عام طور پر متحد، بامعنا اور رضایت بخش طریقے سے منظم کرتا ہے اسکا کسی حد تک امن پسندی سے تعلق بنتا ہے، اور پھر یونگ کے مطابق مذاہب کے درمیان بھی مشرقی مذاہب میں، تہذیبی تکامل زیادہ جلوہ گر ہے۔ مذہب انسان کی کئی ضروریات کو پورا کرتا ہے، اور انسان کے اندرونی خلاء کو بھی پر کر دیتا ہے،

1۔ ویلیم جیمز، دین و روان، ص ۱۳،۱۵۔

2۔ گلسازن، دین و چشم انداز ہای نو، ص ۱۹۳

3۔ یونگ، روان شناسی و دین، مقدمہ

مذہب میں انسان کے کئی سوالوں کا جواب مضمر ہوتا ہے اور کئی مسائل اور مشکلات کو اسکے لیے آسان کر دیتا ہے اور انسان کو مطمئن اور پر امید کرتا ہے۔[1]

۴۔برگسن کہتے ہیں

جدید زندگی کے خطرات سے مقابلے کے لیے ہمیں روحانی سہارے کی ضرورت ہے۔[2]

۴۔ قرآن، نسخہ، کیمیا

دین مبین اسلام کی خاتمیت کا لازمہ یہی ہے کہ حضرت پیغمبر خاتم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پیغام جاودانہ ہو، تاکہ وہ مختلف ادوار، رنگا رنگ تہذیبوں اور انسان اور انسانی معاشروں کے پیچیدہ مسائل کا جوابدہ قرار پاسکے اسی بنیاد پر قرآن کریم کی آفاقی تعلیمات بھی کسی خاص زمان ومکان تک محدود نہیں ہیں، اور وہ "تحدی" اور مقابلے کی دعوت کے ذریعہ اپنے الہی ہونے کو نمایاں کر رہا ہے، وہ ایسا مجموعہ ہے کہ تمام انسان ملکر بھی اسکا ہم پلہ لانا چاہیں تو اس جیسی حتی ایک سورہ بھی نہیں لا سکتے۔

دوسری طرف سے قرآن ہی وہ تنہا آسمانی کتاب ہے جو تحریف سے محفوظ ہے کیونکہ خداوند تبارک و تعالی نے اس کے تحفظ کی ذمہ داری خود لی ہے۔ پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت، صحابہ اور تابعین کا حفظ، قرائت، کتابت اور جمع و تفسیر قرآن کے لیے خصوصی اہتمام بھی اس کے ہر قسم کی تحریف سے محفوظ ہونے کی دلیل ہے۔

قرآن، پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا وہ جاوید معجزہ اور الہی دستاویز ہے جسے طول تاریخ میں مسلمانوں نے کتاب ہدایت، زندگی اور منبع قانون کی نگاہ سے دیکھا ہے، اور اس میں مختلف زاویہ نگاہ سے تدبر و تفکر کیا ہے، ہم جتنا بھی نزول قرآن کے زمانہ سے دور ہوتے جاتے ہیں اتنا ہی قرآن کا نفوذ اور اسکے اثرات زیادہ ہو رہے ہیں اور اسی طرح قرآنی عناوین پر تحقیقات کا سلسلہ بھی روز بروز وسعت

1۔آبراہم مازلو، انگیزش و شخصیت، ص ۷۷، و شاملو، بہداشت روانی، ص ۳۵۷-۳۵۹

2۔گستاوزن، دین و چشم انداز ہای نو، ص ۱۹۲

پا رہا ہے، لہذا آج اکثر علوم کے ماہرین بالخصوص انسانی علوم سے متعلقہ دانشوروں نے اس کتاب کے مطالعہ کو اپنے لیے ضروری قرار دیا ہے۔

خداوند تعالی نے قرآن کو شفا سے موسوم کیا ہے:

"وننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمومنين"[1]

"ہم نے جو کچھ بھی قرآن میں نازل کیا ہے وہ اہل ایمان کے لیے شفاء اور رحمت ہے۔"

شفاء کا لفظ یہ ظاہر کرتا ہے کہ انسان کو جسمانی امراض کے ساتھ ساتھ نفسیاتی امراض بھی لاحق ہوتی ہیں اور قرآن انکا بھی مداوا کرتا ہے، قرآن کے شفا بخش نسخہ ہونے کے اعتبار سے دو نکات کی طرف توجہ انتہائی ضروری ہے۔

۱۔ قرآن کے شفا بخش ہونے کا دائرہ

قرآن میں ان آلام کی شفا کا نسخہ بھی موجود ہے جو علم نفسیات کی سرحدوں سے بھی باہر ہیں، دوسرے الفاظ میں یوں کہا جا سکتا ہے کہ ممکن ہے کہ کوئی شخص نفسیاتی اعتبار سے معتدل شخصیت کا حامل ہو لیکن قرآنی نگاہ سے وہ بیمار شمار ہوتا ہو یہ ایسا نامعلوم مرض ہے جو دوسرے جہان میں جا کر عیاں ہو گا کیونکہ دنیا آخرت کی کھیتی ہے اور اس دنیا کا آخرت کے ساتھ رابطہ بالکل ویسا ہی ہے جیسے عالم رحم مادر کا اس جہان سے ہے، تفسیر عیاشی میں مسعدہ بن صدقہ نے امام صادق علیہ السلام سے روایت کی ہے کہ "انما الشفاء فی علم القرآن"۔[2]

قرآنی تعلیم کا حصول روحانی طب کے اکتساب کا سبب ہے اور اسکے ذریعہ ہی اس شفا بخش الہی نسخہ تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی ارشاد فرمایا:

"القرآن مادبة الله فتعلموا مادبته ما استطعتم"۔[3]

1۔ اسراء (17): ۸۲

2۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱۳، ص ۱۸۳، ص ۲۱۱-۲۱۲

3۔ سید مرتضی، شیخ طوسی: امالی، مجلس ۲۷

"قرآن وہ دستر خوان الہی ہے جس سے ہر کوئی اپنی طاقت کے مطابق مستفید ہو سکتا ہے۔"

قرآن ایسا دستر خوان ہے جس سے کوئی بھی خالی ہاتھ واپس نہیں جا سکتا، جو اسکے الفاظ و کلمات کی زیارت کرے گا وہ اسی قدر ثواب حاصل کرے گا چونکہ:

"النظر الی المصحف عبادۃ"۔[1] جو اسکی آیات کی تلاوت کرے گا اسے اس سے زیادہ اجر ملے گا اور جو اسکے تحت اللفظی ترجمہ تک رسائی حاصل کرے گا اسکو اس سے بھی زیادہ اجر ملے گا۔ امیر بیان وکلام حضرت علی علیہ السلام نے قرآن سے مستفید ہونے کے مراتب کے حوالے سے فرمایا ہے کہ "اقراء وارق" یعنی تلاوت کرو اور کمال کی طرف بڑھو۔[2]

ایک اور مقام پر حضرت امیر المومنین علی علیہ السلام نے قرآن کے نسخہ کیمیا ہونے کے حوالے سے سنہری الفاظ میں یوں وضاحت فرمائی ہے "پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایسے سیار طبیب تھے جو ہمیشہ متحرک رہتے تھے۔ انہوں نے بہت ہی موثر مرہم آمادہ کیا ہوا تھا تاکہ جہاں بھی اسکی ضرورت پڑے اسے اسکے مقام پر لگایا جائے۔ جیسے اندھے دل، بہرے کان اور گنگ زبانیں۔ آپ(ص) اپنے نسخہ شفا بخش کے ساتھ لا علاج مریضوں کے علاج کے لیے سرگرداں رہتے تھے۔[3] پیغمبر(ص) نے خداوند کو بھی طبیب کے طور پر متعارف کروایا اور ایک طبیب کو آپ(ص) نے فرمایا: "ان اللہ عز و جل الطبیب ولکنک رفیق"[4] بیشک خداوند متعال طبیب ہے اور تم مریض کے ساتھ حسن سلوک کرو۔

1۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۲۹

2۔ ملا محسن فیض کاشانی، وافی، ج ۳، ص ۱۹۵

3۔ نہج البلاغہ، خطبہ ۱۰۸، "طبیب دوار بطبہ قد احکم مراہمہ و احمی مواسمہ، یضع ذالک حیث الحاجۃ من قلوب عمی و آذان صم و السنۃ بکم، متتبع بدوائہ مواضع الغفلۃ و مواطن الحیرۃ۔

4۔ محمد محمدی ری شہری، میزان الحکمۃ، ج ۵، ص ۵۳۳۔

ب۔ قرآن میں امن و سکون کی اہمیت

قرآن میں نفسیاتی امن وسکون کو ایک خاص مقام حاصل ہے اور اسے مختلف طریقوں سے بیان کیا گیا ہے، نمونہ کے طور پر بعض مثالوں کا ذکر کرنا سودمند ہو گا۔

۱۔ وہ پہلا گھر جو عبادت کے لیے بنایا گیا وہ خانہ کعبہ ہے اور جو بھی اس میں داخل ہوگا اسے امن کی ضمانت دے دی گئی ہے۔[1] کیونکہ خداوند نے اسے پناہ گاہ اور امن کا مقام قرار دیا ہے۔[2] اسکے بعد اس گھر کو تعمیر کرنے والے[3] حضرت ابراہیم (ع) خداوند سے استدعا کرتے ہیں کہ وہ شہر مکہ کو امن کا گہوارہ اور بابرکت بنا دے۔[4] حج کا سالانہ عظیم اجتماع امن و اتحاد انسانی کی منہ بولتی تصویر ہے، اور یہ امن و امان انسانوں کے علاوہ حیوانات اور حرم کے نباتات کے لیے بھی ہے۔

۲۔ قرآن کریم نے بھوک کو برطرف کرنے کے لیے نعمت طعام کے بیان کے بعد آرام و سکون جیسی نعمت کا ذکر کیا ہے۔[5] اور حضرت مہدی (عج) کے عصر ظہور میں عظیم نعمتوں میں سے ایک امن و سکون کو بیان کیا گیا ہے۔[6]

1۔ آل عمران (۳): ۹۶،۹۵

2۔ بقرہ (۲): ۱۲۵: "واذ جعلنا البیت مثابۃ للناس وامنا" اس وقت کو یاد کرو جب ہم نے خانہ کعبہ کو لوٹنے کا مقام اور لوگوں کے لیے امن و امان کا مرکز قرار دیا۔

3۔ بقرہ (۲): ۱۲۷: "واذ یرفع ابراہیم القواعد من البیت و اسماعیل" جب ابراہیم اور اسماعیل نے خانہ کعبہ کی دیواریں بلند کر دیں۔

4۔ بقرہ (۲): ۱۲۶: "رب اجعل ھذا بلدا امنا" پروردگارا اس شہر کو امن و آسائش کا گہوارہ بنا دے۔

5۔ قریش (۱۰۶): ۴: "الذی اطعمھم من جوع و آمنھم من خوف" خدا ہی وہ ذات ہے جو بھوک میں کھانا اور خوف و خطرے میں امن فراہم کرتی ہے۔

6۔ نور (۲۴): ۵۵: "ولیبدلنھم من بعد خوفھم امنا" اور ہم نے تمام مومنوں کو خوف اور دشمنوں کے شر سے پوری طرح محفوظ کیا ہو تو یہ ہے کہ یہ آیت حضرت مہدی موعود کی حکومت کے علاوہ مصداق نہیں رکھتی۔ (محمد حسین طباطبائی، المیزان، ج۱۵، ص ۱۹۹)

پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اطمینان، سکون، شادابی1 اور خوش مزاجی کو بہشت بریں کی صفات میں شمار کیا ہے۔2

۴۔ قرآن کریم نے مومنین کو یہ حکم دیا ہے کہ وہ آرام اور ذہنی سکون کے حصول کی خاطر اپنے پروردگار کی پناہ طلب کریں۔3

اس کتاب میں قرآن سے عمیق اور دقیق انداز کا استفادہ کرنے کے لیے نفسیاتی دباؤ، ہیجانات کی حیثیت کو نفسیات کے معتبر مصادر میں تحقیق کرنے کے بعد تمام آیات قرآنی کا چار بار تجزیہ کیا گیا اور اس موضوع سے متعلق واضح قرآنی آیات سے استفادہ کیا گیا۔

۵۔ کتاب کا کلی ڈھانچہ

کتاب کے عمومی ڈھانچے کو علامات، وجوہات اور علاج کی نہج پہ مرتب کیا گیا ہے: باب اول میں علامات، باب دوم اور سوم میں وجوہات اور باب چہارم کو علاج سے مخصوص کیا گیا ہے۔ ابواب کے عناوین کچھ اس طرح سے ہیں۔

باب اول : نفسیاتی دباؤ کی پہچان

باب دوم : تحریک (Motivation) اور نفسیاتی دباؤ

باب سوم : نفسیاتی دباؤ کے اسباب

باب چہارم : نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کی راہیں

1۔ فجر (۸۹) :۲۷:- یا ایتھا النفس المطمئنۃ۔

2۔ عبس (۸۰) : ۳۸،۳۹:- وجوہ یومئذ مسفرۃ ضاحکۃ مستبشرۃ- اس دن کچھ چہرے کشادہ اور نورانی، خوش اور مسرور ہیں

3۔ فلق (۱۱۳)؛ الناس (۱۱۴)۔

پہلا باب

نفسیاتی دباؤ کی پہچان

maablib.org

نفسیاتی دباؤ سے متعلق نظریات کی تاریخ

انسان نے کئی سال پہلے سے ہی ماحولیاتی عوامل کے بیماریوں سے تعلق کو بھانپ لیا تھا لیکن ماحولیاتی محرکات اور بیماریوں کے درمیان رابطے جیسے مفروضات موجودہ صدی کی ابتداء سے زیر بحث آئے ہیں، جب فرائیڈ نے تجزیاتی دنیا میں قدم رکھا تو کچھ تحلیل نفسی کے ماہرین نے روحانی تناؤ کے امراض کے اصولوں کو قبول کیا اور امریکن سائیکیٹری آرگنائزیشن کے پہلے شماریاتی تشخیصی جریدہ میں اس بیماری کو سائیکوسومیٹک یا روحانی تناؤ کا نام دیا گیا۔

۱۹۱۳ء میں جاسپر نے اپنی کتاب "جنرل سائیکوپیتھولوجی" میں رد عمل کے مفہوم پر زور دیا اور رد عمل کو کسی بھی اضطراری صورت میں جذباتی جواب سے تعبیر کیا، تقریباً اسی عرصے میں "ایڈولف مائر" نے ماحولیاتی محرکات اور بیماری کے مابین براہ راست رابطے کو ایک مفروضے کے طور پر پیش کیا۔ شکاگو کے سائیکوتھراپسٹ (تحلیل نفسی کے ماہرین) انسٹیٹیوٹ کے سربراہ الیگزینڈر نے روحانی تناؤ کے سات امراض کو قبول کرنے کے بعد کہا:

> مریض کے ہیجانی اور فکری حالات کو ملحوظ خاطر رکھے بغیر ایک مریض کے دل کی فعالیت کو پرکھنا بے فائدہ ہے۔1

نفسیاتی دباؤ کے مفہوم میں بنیادی تبدیلی اور اسکا بیماری کی تشخیص میں کلیدی کردار ڈاکٹر ہانا سلے کی تحقیقات کا مرہون منت ہے، کہ جنہوں نے محرک کو نفسیاتی دباؤ کا سبب قرار دیا ہے۔ انکا عقیدہ تھا کہ نفسیاتی دباؤ میں ہمیشہ ایک جیسا رد عمل ہی وجود میں آتا ہے (یعنی ہر بار نیا رد عمل نہیں ہوتا) اور جسمانی نظام خود کو اس نئی صورتحال سے مطابقت دے لیتا ہے اور یہ مطابقت زندگی کے لیئے ضروری ہے اور اسکا مقصد بنیادی توازن کو محفوظ بنانا ہے، انہوں نے ۱۹۵۰ء میں نفسیاتی دباؤ کے

1۔ استورا تنیدگی یا استرس، ص ۲۷، ۲۸

مفہوم کو ارتقاء بخشتے ہوئے اسکے تین مراحل تنبیہ، مزاحمت اور بیچارگی قرار دیے۔

امریکی ماہر حیاتیات والٹر کینن نے ۱۹۳۲ء میں ھوستازی کے مفہوم کی اختراع اور ہم آہنگ موجودات جو بعض حالات میں حفظ حیات کے لیئے ضروری ہوتے ہیں کے منظم تجزیہ کے توسط سے نفسیاتی دباؤ میں ایک نئے باب کا اضافہ کیا ہے۔

۱۹۳۴ء میں ریلی (Reily) نامی ایک فرانسیسی نے عمومی رد عمل کے طریقہ کار کو "سینڈرم محرکات" سے تعبیر کیا کہ جو "سلے" (Hana salye) کی وضاحت سے بہت قریب تھا۔

۱۹۰۰ء میں ولف (Wolf) نے ماحولیاتی تبدیلیوں سے پیدا ہونے والے نفسیاتی دباؤ پر بہت اہم تحقیقات انجام دیں۔ انکے تجزیے اس مفروضے پر استوار تھے کہ نفسیاتی دباؤ کو معرض وجود میں لانے والے ایسے حادثات جو جب کسی شخص پر شدت سے اثر انداز ہوتے ہیں تو جسم کے مدافعانہ رد عمل کا باعث بنتے ہیں اور اگر اس رد عمل کو حد سے زیادہ پنہان کیا جائے یا اسے مناسب طریقے سے نمایاں نہ کیا جائے تو یہ حیاتیاتی مشکلات کا سبب بن سکتے ہیں۔

ولف اور ہنکل (Hinckel) نے ۱۹۵۷ء اور ۱۹۵۸ء میں تہذیبی اور سماجی تبدیلیوں کے کردار پر خصوصی توجہ کرتے ہوئے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اہم تبدیلیاں اور انقلابات انسانی صحت کو خطرہ میں ڈال سکتے ہیں انھوں نے اس حوالے سے دو بنیادی شرائط بیان کی ہیں:

۱۔ انسان پر واقعات کے شدید اثرات۔

۲۔ خاص بیماریوں کے مقابلے میں انسان کی صلاحیت۔

انکی نگاہ میں ایک حادثے کے اثرات کو اسی حادثے کے مختلف پہلوؤں کو سامنے رکھتے ہوئے معین نہیں کیا جا سکتا بلکہ اس میں فرد کی جسمانی اور نفسیاتی خصوصیات کا بنیادی کردار بھی شامل ہوتا ہے۔1

1۔ پی ریو وہری لو، روانی استرلیس، ص ۱۱،۱۲

پیکل (paykel) (۱۹۷۴ء) جیسے محققین نے واقعات زندگی کی اہمیت کو جدائی (مرنے والوں، طلاق لینے و۔۔۔۔) اور اضافہ (جیسے بچے کی ولادت، باپ یا ماں کا دوسری شادی کرنا وغیرہ) کے لحاظ سے علیحدہ کرتے ہوئے بیان کیا ہے۔1

سارا سن (sarasan) (۱۹۸۰ء) نے تجویز پیش کی ہے کہ نفسیاتی دباو کے مقابلے میں افراد کے رد عمل کو دو زاویوں سے مد نظر رکھا جائے:

۱۔ اجتماعی مقام

۲۔ اس مقام کے لحاظ سے اسکا ظرف اور تحمل،

وہ نفسیاتی دباؤ کے مقابلے میں بہترین رد عمل اس دباؤ کے حل کو سمجھتے ہیں نہ کہ اسکے مقابلے میں ہیجانی رد عمل کو۔2

جارج (George) (۱۹۸۰ء) کا عقیدہ ہے کہ نفسیاتی دباؤ کے مقابلے میں افراد کا رد عمل ان وسائل کے اعتبار سے مختلف ہو گا جو انکے اختیار میں ہیں جیسے مالی حالات، تعلیمی معیار، نفسیاتی صحت کا درجہ جیسے ذہانت، مزاج اور انفرادی خصوصیات جیسے مہارت، سن و سال، مرد یا عورت ہونا وغیرہ یہ اس موضوع کے اہم وسائل شمار ہوتے ہیں۔ اس سے بڑھ کر خاندانی حیثیت جیسے اتحاد و وحدت، رواداری، باہمی ارتباط، مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت اور سماجی حیثیت بھی نفسیاتی دباو میں کلیدی کردار رکھتے ہیں۔

والر سٹائن (Waller stein) اور کلے (Kelly) (۱۹۸۰ء) کا کہنا ہے کہ ایسے بچے کی صلاحیت اور فہم و فراست کا اندازہ لگانا جو صرف اپنے والدین کے پاس ہی رہا ہو اور اسکا سماجی ماحول اسکے گھریلو ماحول تک ہی محدود ہو باعث بنتا ہے کہ وہ کسی ناخوشگوار واقعہ کے علل و اسباب کو نہ سمجھ سکے اور نہ ہی اسکے ممکنہ نتائج کے بارے میں کوئی تجزیہ کر سکتا ہے اور افراد کے سن رسیدہ ہونے سے انکے اندر یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ نفسیاتی دباؤ میں شامل پیچیدہ عوامل کا جائزہ لے سکیں۔3

1۔ استرس، تنیدگی یا اضطراب، ص ۱۸

2۔ ایضا، ص ۱۹

3۔ ایضا، ص ۱۴، ۳۲

جے براسن کہتا ہے کہ اس دنیا میں نفسیاتی تناؤ کے شکار مریض کا اسلوب زندگی ایک ایسی فکر پر استوار ہے جسکا محور پوشیدہ مسائل ہیں۔ کیونکہ وہ ناقص تخیلات اور بیہودہ تصورات کا دلدادہ ہوتا ہے۔ نفسیاتی تناؤ (Psychosomatic) کے مرض میں مبتلا مریض اپنے تاثرات (Affectives) کو بیان کرنے میں اور اپنی نفسیاتی زندگی کو متحرک رکھنے میں مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں اور انکی یہ مشکل انکے ماضی اور مستقبل ہر دو سے مربوط ہوتی ہے۔[1]

پاژٹ (Piaget) نے نفسیاتی تخیلات کے انسانی بدن پر اثرات کا تجزیہ کیا ہے اور اس نے بچگانہ نظریات کی حقیقت کو بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ "جب کوئی بچہ پولیس اور چور کا کردار ادا کرتا ہے تو وہ اپنے خیال کے مطابق حقیقت میں خود کو پولیس افسر یا چور سمجھتا ہے یا دوسرے الفاظ میں بچہ اپنے خیالات میں ہی زندگی گزار رہا ہوتا ہے"۔

ہیتھرینگٹن (Hetherington) اور اسکے ساتھیوں نے (۱۹۸۲ء) میں اپنی تحقیقات سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جس قدر بھی "عزت نفس" زیادہ ہو گی اتنا ہی اضطراب کم ہو گا۔ اسکے نزدیک جتنا بھی ضبط نفس کا احساس، وسیع النظری اور تحمل مزاجی بڑھے گی اتنا ہی نفسیاتی دباؤ کم ہو گا اور مسائل سے سامنا کرنے کی قوت میں بھی اضافہ ہو گا۔[2]

ڈائل (Doyle) اور اسکے ساتھیوں (۱۹۸۸ء) نے بھی مطلوبہ اور غیر مطلوبہ تبدیلیوں پر تحقیق کی ہے اور وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ غیر مطلوبہ واقعات اور تبدیلیوں کے منفی اثرات ناقابل انکار ہیں لیکن مطلوبہ واقعات کے نفسیاتی اثرات کے بارے میں کوئی اتفاق نظر نہیں پایا جاتا ہے۔[3]

1۔ پی، ر، لو، ہنری لو، دائمی اسٹریس، ص ۲۷

2۔ استوار، تبدیلی یا اسٹریس، ص ۱۹، ۲۰

3۔ ایضاً، ص ۱۸

نفسیاتی دباؤ کی تعریف

اسٹریس کی اصطلاح لاطینی لفظ"Stpingene" سے لی گئی ہے جسکا معنی گود میں لینا، دبانا، اور دوبارہ کھولنے کا ہے۔ یعنی ایسی عادات جو متضاد احساسات کے ہمراہ ہوں، مثال کے طور پر کسی کو گود میں لے کر اسے سختی سے دبایا جائے، تشویش"Distress"اور کمزوری جیسی اصطلاحات بھی اسی لفظ سے مشتق ہیں۔[1]

اس لفظ کے حقیقی معنی کی تاریخ کم از کم پندرہویں صدی سے متعلق ہے، آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق یہ لفظ اس زمانے میں"اضطراب یا جسمانی دباؤ"کے معنی میں استعمال ہوتا تھا، ۱۷۰۴ء میں دباو کا لفظ سختی یا بدبختی کو بیان کرنے کے لیے استعمال کیا گیا۔2

اٹھارہویں صدی میں اسٹریس کے معنی میں تبدیلی آئی اور اسے"وحدت سازی"میں کسی چیز کی شکل میں تبدیلی کے معنی میں استعمال کیا گیا، ۱۹۱۰ء میں ولیم اوسلر نے یہودیوں میں ضعف قلب (ANGINA) میں کثرت کے اسباب پہ مضمون شائع کیا اور اس بیماری کو انکی سخت اور تلاطم خیز زندگی سے منسوب کیا۔ 1936ء میں پروفیسر ہانا سلے نے اپنا پہلا رسالہ"خطرناک ردعمل"کے بارے میں شائع کیا، اس نے ۱۹۳۰ء سے ۱۹۵۰ء تک نفسیاتی دباؤ کے بارے میں مفروضہ پیش کیا۔ اور ۱۹۸۰ء میں اسٹریس کی یوں وضاحت کی:

"تاجر اسے ناکامی یا ہیجانی کیفیت سمجھتا ہے، اگر کنٹرول سنٹر کا سربراہ اسے ارتکاز توجہ کی ایک مشکل جانتا ہے کیمیائی حیاتیات یا غدودوں کا اسپیشلسٹ اسے صرف ایک کیمیائی ردعمل کہتا ہے اور ایک کھلاڑی اسے اعصاب کے
کھچاؤ سے تعبیر کرتا ہے، اس سلسلہ کو تقریبا انسان کے تمام تجربات اور سرگرمیوں کی طرف منسوب کیا جا سکتا ہے۔ کم و بیش تمام افراد اپنے شعبہ کو نفسیاتی دباؤ کے لحاظ سے سرفہرست جانتے ہیں اور انکے

1۔ ایضا، ص ۲۵

2۔ مارٹین شفر، نفسیاتی دباؤ، ص ۱۹

خیال میں وہ ٹینشن اور دباؤ کے زمانے میں زندگی گزار رہے ہیں۔ اور وہ اس بات کو بھول گئے ہیں کہ غاروں میں زندگی بسر کرنے والے انسانوں کا سوتے وقت وحشی جانوروں کے ہاتھوں لقمہ اجل بننے کا خوف یا بھوک، سردی اور تھکاوٹ سے مر جانے کی وحشت، جنگ عظیم کا خوف، اقتصادی بحران اور آبادی کی کثرت اور آئندہ کے لائحہ عمل میں ناتوانی کا خوف اب سے کہیں زیادہ تھا۔1

اس نکتے کو سامنے رکھتے ہوئے کہ اسٹریس کی ایک تعریف جو سب کو قبول ہو موجود نہیں ہے لہذا ہم اس کی کچھ تعریفیں ذکر کیے دیتے ہیں:

۱۔ براؤن (Brown) اور کیمپ بل (Campbell) "۱۹۴۳ء":

نفسیاتی دباؤ وہ چیز ہے جو باہر سے کسی شخص پر مسلط ہوتی ہے اور جسمانی اور نفسیاتی پریشانیوں کا باعث بنتی ہے۔

اس تعریف میں اسٹریس کو ایک محرک (بیرونی عامل) سمجھا گیا ہے۔

۲۔ ہاناسلے:

"نفسیاتی دباؤ یہ ہے کہ زندگی کے دباؤ میں جسمانی نشیب وفراز یا ایک قوت کا عمل اور اسکے مقابلے میں جسمانی رد عمل، یعنی ایک طرف سے حملہ اور دوسری طرف سے رد عمل"۔

اس تعریف میں نفسیاتی دباؤ کو جوابدہی کے عمل کو "Process" سے تعبیر کیا گیا ہے یا دوسرے الفاظ میں نفسیاتی دباو پے در پے خاص واقعات کے نتیجہ میں آشکار ہوتا ہے، سلے نے اس تسلسل کو "مریضانہ کیفیت کے مجموعی تناسب" کا نام دیا ہے۔

اس میں اس نے تین مرحلے ذکر کیے ہیں اور یہ مرحلے اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جب بدن کسی دائمی دباؤ (دباؤ ساز عامل) کا سامنا کرتا ہے۔

1۔ استوار، تنیدگی یا اسٹریس، ص ۲۵

الف۔ اضطراری رد عمل:

جب بھی بدن کا کسی ایسے نقصان دہ محرک سے اچانک سامنا ہوتا ہے جو مقدار اور کیفیت میں اس سے ہم آہنگ نہیں ہوتا تو وہ خبردار کرنے پر مشتمل رد عمل دکھاتا ہے، جسے "سلے" نے دو مراحل میں تقسیم کیا ہے جنہیں شاک (Shock) اور ان شاک (Un shock) کا نام دیا ہے۔

شاک ایسی غیر معمولی حالت کو کہتے ہیں جو کسی اچانک واقعہ کی وجہ سے معرض وجود میں آتی ہے، اور ایسی علامات پر مشتمل ہے جو بدن کے مدافعانہ رد عمل سے متعلق ہوتی ہیں وہ ایک تو جسمانی ڈھانچے کی بنیادی کارکردگی کو متاثر کر دیتی ہے اور دوسرا اعصاب کی شدید کمزوری کی نشاندہی کرتی ہے، جیسے دل کی دھڑکن اور اعصابی نظام کی کمزوری، یہ مرحلہ چند منٹوں سے ۲۴ گھنٹوں تک طویل ہو سکتا ہے، اگر اس مرحلے میں موت واقع نہ ہو تو یہ "ان شاک" مرحلہ میں تبدیل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں جسمانی ڈھانچہ دوبارہ متحرک ہو جاتا ہے اور اس کی قوت مدافعت بحال ہو جاتی ہے۔ جسم پر پڑنے والے نفسیاتی دباؤ کے رد عمل کو بینکوں میں نصب کیے گئے حفاظتی سسٹم "الارم" سے تشبیہ دی گئی ہے، جس طرح ہر غیر معمولی نوعیت کا شخص یا حتی حیوان اگر بینک میں داخل ہو تو یہ سسٹم فعال ہو جاتا ہے اس طرح ہر قسم کا وہ بیرونی عامل جو نفسیاتی دباؤ یا دوسرے جسمانی حصوں کو برانگیختہ کرنے کا سبب بنے تو بدن اس کے خلاف ایک دفاعی رد عمل دکھاتا ہے۔1

اکثر اوقات شاک اور اینٹی شاک کے مراحل آپس میں مخلوط ہوتے ہیں اور اگر خبردار کرنے والے محرکات کا سلسلہ جاری رہے تو پھر جسمانی مدافعت مرحلہ مزاحمت میں آجاتی ہے۔

ب: مزاحمت کا مرحلہ

اس مرحلے کی علامت یہ ہے کہ اس میں پورا بدن ہم آہنگ ہوتا ہے اور دباؤ کے اسباب کا پوری قوت سے مقابلہ کرتا ہے۔جب ہم یہ سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ ہمارا بدن بالکل عام حالت میں ہے بالکل اس وقت وہ دباؤ کے اسباب سے مقابلہ کر رہا

1۔ پی، لو دہتری لو، واتی اسٹریس، ص 34-37

ہوتا ہے۔اگر یہ مقابلہ طویل مدت تک جاری رہے تو بدن میں موجود ذخائر میں کمی واقع ہوجاتی ہے اور وہ فرسودہ اور کمزور ہوجاتا ہے۔

ج: فرسودگی یا بیچارگی کا مرحلہ

اس کا آغاز تب ہوتا ہے جب مقابلے کی قوت ختم ہوجاتی ہے اس مرحلے میں جسمانی ڈھانچہ، محرکات کے مقابلے میں مطابقت کی توانائی کھو بیٹھتا ہے اور ایک دفعہ پھر ایسی علامتیں ظاہر ہوجاتی ہیں جو اضطراری رد عمل کے وقت ظاہر ہوئی تھیں بلکہ اس سے بھی کام آگے بڑھ جاتا ہے، لیکن کمزوری اور ضعف کے نقصان دہ اثرات مدافعت کی قوت پر حاوی آجاتے ہیں۔اور دراصل یہی وہ مقام ہے کہ جہاں نفسیاتی دباؤ سے وابستہ بیماریوں کا آغاز ہوجاتا ہے۔[1]

اس مرحلہ میں نفسیاتی دباؤ اس وقت خطرناک ثابت ہوتا ہے جب وہ حد سے زیادہ طویل ہوجاتا ہے اور وقفے وقفے سے ظاہر ہونا شروع ہوجاتا ہے۔[2]

۳۔ شکاگو سائیکالوجی انسٹیٹیوٹ کا سربراہ الیگزینڈر (ALEXANDER):

"نفسیاتی دباؤ انسان کے ادراکات اور اس کی ماحولیاتی اقدار کے عدم توازن سے عبارت ہے اور یہ اکی انہی اقدار کے مقابلے میں اپنی مزاحمتی توانائی کے جائزہ اور تخمینہ سے معرض وجود میں آتا ہے۔"

یہ تعریف حالات کے بارے میں کسی فرد کے ادراک کی کیفیت پر زور دیتی ہے اور نفسیاتی دباؤ کو متعدد اسباب کا جائزہ لیتے ہوئے ان سے منسوب کرتی ہے جیسے محرکات، رد عمل، انفرادی خصوصیات اور مطابقت ایسے طریقے ہیں جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

لہذا صرف اس وقت جب کوئی شخص ماحول کے تقاضوں پر پورا نہیں اتر سکتا یا یوں کہا جائے کہ بیرونی حالات اور ان کے مقابلے میں فرد کے عمل اور رد عمل کی صلاحیت میں عدم تناسب پایا جائے تو اس سے نفسیاتی دباؤ یا درماندگی (distress)ایجاد ہوتی ہے یہ تعریف نفسیاتی دباؤ کو متحرک زاویے سے دیکھتے ہوئے

1۔ پی ہے لودعتری لو، ص 25، 26 اسلامین شفر، نفسیاتی دباؤ ص 19 تا 23

2۔ پاول، نفسیاتی دباؤ اور اضطراب ص 44

اسکے حیاتیاتی پہلو کو نظر انداز کرکے اسکے درونی اور بیرونی اسباب پر بھی توجہ دیتی ہے ایسی صورت میں نفسیاتی دباؤ بیرونی اسباب کی نسبت بہتر قابل درک ہوتا ہے۔1

نفسیاتی دباؤ کی پیمائش(Measurement)

نفسیاتی دباؤ کو جانچنے کے لیے عام طور پر نفسیاتی دباؤ کے سبب کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔لیکن یہ اسلوب صحیح نہیں ہے کیونکہ ممکن ہے کہ ایک شخص کا بدن ایک ناخوشگوار واقعہ پر کوئی رد عمل بھی ظاہر نہ کرے لیکن ایک اور شخص کا بدن ایسے ہی واقعہ کے وقت خطرے کا الارم بجا دے لہذا نفسیاتی دباؤ کا اندازہ لگانے کے لیے بہترہے کہ بدن میں آنے والی تبدیلیوں کو سامنے رکھا جائے کیونکہ نفسیاتی دباؤکارتوس یا وائرس کی طرح تبدیلی کا سبب بنتاہے جب کارتوس یا کوئی وائرس بدن میں داخل ہوتاہے توخون میں موجود سفید سیل خبردار ہوجاتے ہیں اور بدن کا دفاع کرتے ہیں اور اپنی پوری کوشش سے اس بیرونی مہمان کا سدباب کرتے ہیں۔2

نفسیاتی دباؤ کی علامتیں

نفسیاتی دباؤ کی کئی علامتیں ہیں اور مختلف افراد کی بابت بہت مختلف ہوجاتی ہیں۔لیکن نفسیاتی دباؤ کی ظاہری کیفیت کو اسکی دوسری علامتوں کی نسبت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے بدن صرف نفسیاتی دباؤکے معیار کا وسیلہ ہی نہیں بلکہ آئینہ کی طرح اپنے اوپر پڑنے والے دباؤ کو منعکس بھی کرتاہے، نفسیاتی دباؤ کی جسمانی علامتوں میں سے اکثر مندرجہ ذیل ہیں۔

گلے کے عضلات کا کھچاؤ جو عام طور پر گلہ صاف کرتے وقت پیش آتا ہے، چھینک اور نزلہ، منہ کا خشک ہوجانا، درد کا احساس، بدہضمی، خارش کا احساس اور بدن کو حد سے زیادہ خارش کرنا، گیس ٹربل، خمیدہ بیٹھنا، چلتے وقت پاؤں کی کھچاؤ اور اٹھتے وقت بے قراری کا احساس، کردار اور احساسات بھی نفسیاتی دباؤ کی تشخیص کے لیے

1۔استورا،حمیدگی یا استرس، ص 14،13 ؛ بدرمنین شکر، نفسیاتی دباؤ ص 23،22

2۔بدرمنین شکر، فشار روانی، ص 43، 49

اہم نمونے شمار کیے جاتے ہیں۔ کردار اور احساسات میں نفسیاتی دباؤ کے بعض واضح رد عمل مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ صحیح اور عاقلانہ سوچ میں مشکل سے دوچار ہونا اور ایک مشکل کے مختلف پہلوؤں کو مد نظر نہ رکھنا۔
2۔ فکری اعتبار سے غیر لچکدار رویہ اور خشک مزاجی۔
3۔ بے جا غصہ، تندخوئی اور بات بات پر مشتعل ہو جانا۔
4۔ گوشہ نشینی اور اپنوں سے دوری۔
5۔ سگریٹ نوشی، شراب نوشی میں کثرت اور چڑچڑا پن۔
6۔ بات کرنے، چلنے اور حتیٰ سانس لینے میں تیزی اور عجلت۔
7۔ پرسکون نہ رہ سکنا (مضطرب رہنا)۔
8۔ چال چلن میں بے نظمی، مثال کے طور پر ایک شخص عام حالت میں صاف ستھرا اور مرتب ہے لیکن دباؤ کی وجہ سے بے نظم اور لا ابالی پن کا شکار ہو جاتا ہے۔
9۔ خاص عقائد کے بارے میں کئی بار سوچنا اور کشمکش میں مبتلا رہنا۔
10۔ ہیجانی وجذباتی حالت (Emotional condition) جیسے غصہ یا اچانک بشاش ہو جانا، افسردگی یا حد سے زیادہ سرگرمی۔

یہ رفتاری اور ہیجانی (Emotional) علامتیں، بدن کی جسمانی علامتوں کی طرح نفسیاتی دباؤ کا اندازہ لگانے کی کلیدی علامتیں ہیں۔ نفسیاتی اور جسمانی دباؤ کی علامات میں جسمانی اعتبار سے سخت بیماریوں کا حملہ آور ہونا اور نفسیاتی اعتبار سے بھی ضعف اور تھکاوٹ کا ظاہر ہونا ہے۔[1]

1۔ساد ممن شفر، نفسیاتی دباؤ ص 37 تا 43 / کیہ، نفسیاتی دباؤ ص 16

نفسیاتی دباؤ کے مثبت اور منفی نتائج

نفسیاتی دباؤ کے مثبت نتائج

دباؤ میں زندگی کی لذت:

انسان کی روزمرہ زندگی ایسے تلخ و شیریں واقعات سے لبریز ہے جو دباؤ اور مشکل کا سبب ہیں۔ کام کی کثرت، اونچی آوازیں، ہوا کی آلودگی، جان کا خطرہ، گھریلو کشمکش یہ وہ چند دباؤ کے اسباب ہیں کہ جن سے چھٹکارا اور نجات ناممکن ہے۔ حقیقت میں انہی سے زندگی میں لذت ہے اور ان کی روک تھام (اگر ممکن ہو تو) سے زندگی میں بوریت اور یکسانیت آجاتی ہے، اگر وسیع النظری سے دیکھا جائے تو نفسیاتی دباؤ باری تعالی کا ایک ہدیہ ہے اس سے اہم بات یہ کہ ہم نفسیاتی دباؤ کی حقیقت اور اس کی تاثیر کی کیفیت کو بھانپ سکیں عام طور پر انسان کی دنیا جب منظم، یکجہتی، اور پائیدار ہو تو وہ سکون محسوس کرتا ہے اور جب مثبت اور منفی تبدیلیاں رونما ہونے لگیں تو پھر رجحانات اور توقعات میں تبدیلیوں کی اہمیت سامنے آتی ہے جن کی وجہ سے نیا انتخاب ضروری ہوجاتا ہے تو ایسے موقع پر خواہشات اور انتخاب میں انسان کی ترجیحات اور اس کی کوششیں جو خود کو ان نئے حالات اور نفسیاتی دباؤ سے ہم آہنگ کرنے کے لیے ہوتی ہیں خطرات سے مقابلے کے لیے ایک قسم کی آمادگی پیدا کرتی ہیں۔[1]

قرآنی نگاہ سے انسان کو رنج والم کے ہمراہ خلق کیا گیا ہے۔[2]

اور اس کا خداوند متعال کی طرف سفر بھی سختیوں سے پُر ہے۔[3]

اللہ تعالی انسان کو نیکیوں اور برائیوں سے۔[1]

1۔ سارہ محمد شفیع، نفسیاتی دباؤ ص 43 تا 49

2۔ بلد (90): 4 "لقد خلقنا الانسان فی کبد"۔۔ہم نے بنی نوع انسان یقینا رنج والم کے ساتھ خلق کیا ہے"۔ راغب اصفہانی، مفردات ص 420، خداوند تعالی نے انسان کو یوں خلق کیا ہے کہ اسے مشکلات سے چھٹکارا نہیں حتی کہ وہ اپنے حقیقی ٹھکانے پر پہنچ جائے کہ وہی دار القرار ہے۔

3۔ انشقاق (84): 6 "یا ایھا الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیہ"۔۔اے انسان یقینا تو اس تمام رنج والم کے ساتھ پروردگار کی طرف جائے گا اور پھر اس سے ملاقات کرے گا۔

خوف و بھوک سے، جانی و مالی مشکلات سے اور زرعی محصولات کے آفت زدہ ہونے سے آزماتا ہے۔[2]

قرآن میں اللہ تعالیٰ کے امتحانات کو انبیاء کرام اور اولیائے خدا کی داستانوں اور مثالوں میں اور گذشتہ امتوں کے حالات میں بیان کیا گیا ہے ان آزمائشوں کے بعض اسباب مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ غفلت سے نجات اور خدا کی طرف لوٹنا۔
2۔ مومن کے اندر صبر اور استقامت کی حالت کو ایجاد کرنا اور منافق میں باطنی بیماری کا ظاہر ہونا۔
3۔ حکمت اور عدلِ الٰہی کا درست تصور۔
4۔ انسان کی روحانی تربیت۔

نفسیاتی علاج (Psycho Therapy) کے بعض محققین جذباتی مشکلات کو نفسیاتی علاج کا میکانزم قرار دیتے ہیں یہ میکانزم جو "عمومیت (Genralize)" کا نام رکھتا ہے۔یہ مریض کو اس طرف متوجہ کرتا ہے کہ وہ اکیلا ہی اس مرض میں مبتلا نہیں بلکہ اس جیسے کئی اور بھی ان مشکلات سے دوچار ہیں۔[3]

قرآن نے پیغمبر اسلام ﷺ سے خطاب کرتے ہوئے جہاں گذشتہ رنج والم اور ان مشکلات سے چھٹکارے کی یاد دہانی کی ہے وہاں آخر میں یوں فرمایا:

"فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"۔[4]

بیشک ہر مشکل کے بعد آسانی ہے۔

1۔ اعراف (7): 168 "و بلونٰھم بالحسنٰت والسیئات" "ہم نے ان کو نیکیوں اور برائیوں سے آزمایا"۔

2۔ بقرہ (2): 155 "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"۔

3۔ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی ص 175، 176

4۔ الشرح (94): 1-6

اس جملے کی تکرار اور اس کے آغاز میں "فا" کا آنا اور آیت کی ابتدا "فان" سے ہونا اس بات کی علامت ہے کہ خوشی اور غمی میں چولی دامن کا ساتھ ہے اور وہ بھی ایسا گہرا کہ ہر رنج کے بعد خوشی ہے اور چونکہ "سختی کے بعد آسانی کا قانون" تمام انسانوں کے لیے برابر ہے پس سختی اور زندگی کا دباؤ صرف تمھارے شامل حال ہی نہیں ہے۔ جب ایسا ہے تو پھر جب تم ایک کام سے فارغ ہو جاؤ تو دوسری مشکل میں پھنس جاؤ گے۔ "فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ" اور خدا کے لیے ہمیشہ مشتاق رہو (وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ) یعنی خدا کا اشتیاق بغیر رنج والم کے حصول کے ممکن ہی نہیں ہے (اب گھوڑا بھی حاضر ہے اور میدان بھی)۔[1]

نفسیاتی دباؤ کے مضر نتائج

بدن کے مختلف حصوں پر نفسیاتی دباؤ کے مختلف اثرات ہوتے ہیں، اعضاء و جوارح پر پڑنے والے یہ منفی اثرات مندرجہ ذیل ہیں:

اعصابی نظام:

شدید سردرد اور اسکے ساتھ ساتھ دماغ کا بوجھل ہونا، پیشانی و آدھے سر کا درد، ہاتھ، پاؤں اور پلکوں کی مخصوص حرکت، بالخصوص غصے کے وقت زبان کی لکنت، تند خوئی، اعضاء کا رعشہ، بدن میں عمومی کمزوری، نصف بدن یا ایک پاؤں یا ہاتھ کا فالج، سکتہ، ہاتھ پاؤں میں سستی اور کاہلی وغیرہ شامل ہیں۔

نظام تنفس:

سائنوسز اور دمہ (سانس لینے میں دشواری)

نظام گردش خون:

رگوں کا سخت ہو جانا، دل کی رگوں کا شدت سے بند ہونا، بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، دل کا کمزور ہونا۔

1۔ محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج 20 ص 1450 محمد حسن شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی ص 122-128 / سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی ص 175 و 176

نظام انہضام (ہاضمہ):

معدوں کا خراب ہونا، مری (گلے سے معدے تک کی نلی) میں تکلیف، معدہ کی سوزش، السر، زخم اثنا عشر، انتڑیوں میں زخم اور خونریزی، اسہال یا قبض، بھوک نہ لگنا۔

ان اثرات سے مختلف قسم کی بیماریاں جنم لیتی ہیں ان بیماریوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

۱۔ میٹابولک (Metabolic) بیماریاں:

گوتر (گھینگا) (Goitre)، شوگر (Diabetes) گنٹھیا (Gout)، حد سے زیادہ موٹاپا یا کمزوری، جنسی کمزوری، گردے میں پتھری، اور بدن کی قوت مدافعت سے مربوط بیماریاں (چونکہ بدن کی مدافعت کم ہوجاتی ہے)

۲۔ جلد کی بیماریاں:

سودا (Melancholia)، پتے (Nette- Rash)، جوانی کے دانے، پھوڑے پھنسی، جلد پر سفید دھبے نمودار ہونا۔[1]

ان سب بیماریوں کا نفسیاتی دباؤ اور اضطراب سے گہرا تعلق ہے۔ اضطراب، نفسیاتی دباؤ کے فوری رد عمل کا نام ہے اور کئی طریقوں سے ظاہر ہوسکتا ہے جیسے رعشہ وغیرہ ہے۔[2]

1۔ پی، ہے لووجنزی لو۔ اسٹریس ودائی، ص 24 تا 51

2۔ ایضاً، ص 107

دوسرا باب

تحریک (Motivation) اور نفسیاتی دباؤ

maablib.org

محرکات کی بحث کیوں؟

ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان کی بنیادی ضروریات میں ایک تحفظ کا محرک ہے۔امن و تحفظ کی ضرورت کا نفسیاتی دباؤ کی بحث سے براہ راست رابطہ ہے اور اور اس کا نہ ہونا اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا باعث بنتا ہے، دوسری طرف سے انسان کی بنیادی ضروریات کا فراہم ہونے کا انسان کے ذہنی سکون اور اطمینان سے گہرا تعلق ہے اور ان بنیادی ضروریات کا فراہم نہ ہونا انسان میں نفسیاتی دباؤ اور غیر معمولی حالت کا سامان فراہم کرتا ہے بالخصوص اگر ان کا محرک، حیاتیاتی محرکات جیسے طاقت ور محرکات جیسا ہو اور پھر اس کے اثرات سیکھنے (Learning)، عملی توانائی، ادراک، یاد اور ہیجانات پر پڑتے ہیں۔اس بنیاد پر نفسیاتی صحت کے ماہرین نفسیاتی دباؤ کے اسباب کی شناخت حاصل کرنے کے لیے محرکات کا تجزیہ کرتے ہیں اور پھر چند ابواب کو ان مباحث کے لیے مخصوص کرتے ہیں۔[1]

ضروریات کی درجہ بندی

اکثر محرکات کو ان کے خاص تعلق کی بنا پر وسیع گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ موجودہ رتبہ بندی کے اسالیب میں سے دو اسلوب مشہور اور معتبر ہیں، پہلے طریقے میں محرکات کو ان کی ارتقائی حیثیت کو سامنے رکھتے ہوئے دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

۱۔ بنیادی محرکات

۲۔ ثانوی محرکات

بنیادی محرکات ایسے محرکات کو کہا جاتا ہے جن پر کسی بھی زندہ وجود کی زندگی استوار ہوتی ہے جیسے بھوک، پیاس وغیرہ۔

ثانوی محرکات ان کا بدن کے کیمیائی عمل سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے۔مرے (Murray) نے ضرورت کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے جسمانی

1۔ابراھام ماز لو، انگیزش و شخصیت ص 50 تا 68 / سوری، انگیزش و ہیجان ص 34 تا 36

ضروریات جو بارہ قسم کی ہیں۔[1] اور نفسیاتی ضروریات جن کو چھبیس (۲۶) اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

دوسرے اسلوب میں محرکات کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

۱۔ رجحانی

۲۔ پرہیزی

ایک رجحانی محرک کا مقصد مثبت ہے جیسے بھوک اور ایک پرہیزی محرک کا مقصد منفی ہوتا ہے جیسے درد، مزلو نے محرکات کی درجہ بندی میں ایک اور اہم نکتہ کی طرف توجہ دلائی ہے اور وہ یہ ہے کہ اس نے یہ ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ انسان کی آرزوئیں شدت کے اعتبار سے درجہ بندی رکھتی ہیں جب جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں تو پھر ضروریات کا ایک نیا مجموعہ جنم لیتا ہے کہ جس کی عام طور پہ حفاظتی ضروریات کے طور پہ درجہ بندی کی جا سکتی ہے۔ یہ ضروریات کا سلسلہ نیچے سے اوپر کی طرف یوں بڑھتا ہے:

۱۔ جسمانی ضروریات

۲۔ حفاظتی ضروریات

۳۔ محبت، عشق اور باہمی رابطے کی ضرورت

۴۔ عزت نفس

۵۔ اپنی صلاحیتوں کا اظہار

اکثر مواقع پہ ہم اس سلسلے کے آخر تک نہیں پہنچ پاتے اور ضروریات اور آرزوئیں باقی رہ جاتی ہیں۔2

محرک (Motive) کی تعریف

محرک (Motive) اور تحریک (Motivation) کی جامع اور کامل تعریف کرنے کی اس مختصر کتاب میں زیادہ ضرورت نہیں ہے لیکن ان دو کلمات سے آشنائی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اتنا مختصراً بیان کیا جائے کہ ۔ تحریک (Motivation)

1۔ صوری، انگیزش و ہیجان، ص 34-36، 44-48

2۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت ص 82 to 84

یعنی ماحولیاتی اور جسمانی تغیرات کے ایسے پیچیدہ عناصر کہ جن کی وجہ سے انسان میں ایک خاص قسم کا احساس اور جذبات فعال ہو جاتے ہیں اور محرک، خاص رجحان کے معنی میں ہے اور اس کی خاصیت یہ ہے کہ یہ کسی خاص حالت سے وابستہ ہوئے بغیر غیر متحرک رہتا ہے۔البتہ بعض ماہرین نفسیات محرکات کو مختلف قسم کے مظاہر (Phenomenon) جانتے ہیں ان کے نزدیک محرکات اکتسابی بھی ہیں اور غیر اکتسابی بھی۔1

محرکات کی اقسام

ا۔ حیاتیاتی اعتدال کا محرک

بدن کے حیاتیاتی اعتدال کی حالت سے خارج ہونا کسی حیاتیاتی محرک کو جنم دیتا ہے۔ یہ جسمانی محرکات کسی بھی زندہ موجود کو اس کے حیاتیاتی اعتدال پہ باقی رکھنے میں مدد دیتے ہیں جسے "حیاتیاتی اعتدال" کا نام دیا گیا ہے۔

بنیادی جسمانی ضروریات کی فہرست تیار کرنا ناممکن اور بے فائدہ ہے لہٰذا ہم اس حصے میں صرف ان مشہور محرکات کو زیر بحث لائیں گے جن کے بارے میں ماہرین نفسیات متفق ہیں۔2

الف: بھوک

بھوک کو بنیادی ترین محرکات میں شامل کیا گیا ہے کیونکہ یہ کسی بھی زندہ موجود کے رویہ کو تحرک عطا کرتی ہے۔ زندہ رہنے کے لیے غذا کھانا ضروری ہے۔ایسے حیاتیاتی اور کیمیائی اعمال جو کسی بھی زندہ موجود کی بقا کا سامان فراہم کرتے ہیں وہ اپنی طاقت اور کیمیائی مواد کو غذا سے ہی حاصل کرتے ہیں۔اسی وجہ سے بھوک کو ایسا اہم عنصر کہا گیا ہے جس پہ زندگی کا دارومدار ہے۔ دوسری طرف سے بھوک دوسرے تمام محرکات کی طرح زندگی میں اعتدال کی بھی محرک ہے لہٰذا اگر خوراک

1۔ سوری، انگیزش و ہیجان ص 14،13 / محمد کریم خدا پناہی، انگیزش و ہیجان ص 12،11 / عبدالی، انگیزش ص 20 تا 23

2۔ آبراہام مزلو، انگیزش و شخصیت ص 70

کی مقدار ایک خاص حد سے کہ جسے "توازن" کہا گیا ہے۔ نیچے آجائے تو بھوک کا محرک فعال ہوجاتا ہے تاکہ خون کی غذائی سطح کو اس خاص نقطے تک پہنچا سکے۔[1]

ب: پیاس

جو وضاحت بھوک کے بارے میں دی گئی ہے وہی پیاس پر بھی صادق آتی ہے۔پیاس کی بھڑک عام طور پر دو حالتوں کے ذریعہ واقع ہوتی ہے۔خلیوں سے پانی کا ختم ہوجانا اور خون کی مقدار میں کمی، ہمارابدن ایک پیچیدہ حیاتی اعتدال کے عمل سے مائع کی سطح اور پینے کی مقدار کو منظم رکھتا ہے۔[2]حیاتیاتی ضروریات کو حضرت ابراہیم(ع) کے جملوں میں یوں بیان کیا گیا ہے۔بیشک وہ خدا جو مجھے بھوک میں غذا دیتاہے اور جب میں پیا سا ہوتا ہوں تو مجھے سیراب کرتا ہے اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تومجھے شفا عطا کرتا ہے۔[3]اس آیہ مبارکہ میں تمام حیاتیاتی ضروریات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ بھوک اور پیاس انسان کی دو بنیادی ضروریات میں خداوند نے حضرت آدم(ع) اور حضرت حوا کو بہشت میں ٹھہرانے کے بعد ان سے خطاب کرکے پانی اور غذا جیسی ابتدائی نعمتوں کو یاد کیا ہے۔ہرگز تم اس جگہ بھوکے رہوگے اور نہ ہی برہنہ ہوگے اور نہ ہی وہاں پیاسے اور سورج کی گرمی سے کوئی نقصان اٹھاؤ گے۔[4] قرآن کریم نے طعام نعمت کو امن و سکون کے ساتھ ذکر کیا ہے:

"الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ"[5]

1۔ محی الدین مہدی بناب، روان شناسی انگیزش و ہیجان ص 17،16 / سوری، انگیزش و ہیجان ص 44، 45

2۔ محی الدین مہدی بناب، روان شناسی انگیزش و ہیجان ص 24

3۔ شعراء (26): 79، 80 "وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80)" / سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج 15 ص 284

4۔ طٰہ (20): 118، 119 إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ (118) وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ (119)

5۔ قریش (106): 3، 4

وہ خدا جس نے بھوک کے وقت غذا دی اور خوف و ہراس میں امن و سکون عطا کیا۔

اسلام کی نگاہ میں آزمائش الٰہی امن و سکون کے چھن جانے، بھوک، اموال و نفوس میں کمی کے ذریعہ وقوع پذیر ہوتی ہے۔[1] اور مومنین کی ذمہ داری ہے کہ وہ خداوند کی عطا کردہ نعمتوں سے مستفید ہوں "کہہ دو کہ وہ رزق جو خداوند نے اپنے بندوں کے لیے پیدا کیا ہے اور پاک روزی کو کس نے حرام کیا ہے؟"[2]

احادیث میں تو ضروریات کی درجہ بندی بھی کی گئی ہے جیسے "اگر روٹی نہ ہو تو نہ نماز پڑھیں گے اور نہ ہی پروردگار کے واجبات ادا کریں گے۔"[3] اس حدیث میں وضاحت کی گئی ہے کہ اگر انسان کی اصلی غذا یعنی روٹی جس سے اس کی بھوک کا ازالہ ہوتا ہے اسے نہ ملے تو وہ معنوی ضرورت جو کہ دعا و خضوع ہے سے بھی ہاتھ دھو بیٹھے گا۔ حدیث دلیل کے اعتبار سے اتنی واضح ہے کہ اسے کسی کی تفسیر کی ضرورت نہیں ہے۔

پیغمبر اکرم (ص) نے ایک اور حدیث میں ارشاد فرمایا: "فقر انسان کو کفر کے دہانے پر لے جاتا ہے۔"[4]

اسلام نے ایک خاص نظام کے تحت بھوک کو رفع کرنے کی تاکید کی ہے۔

۱۔ لقمہ حرام انسان کی اعتقادی بصیرت پر بھی موثر ہوتا ہے۔[5]

۲۔ کھانے کے وقت ضرورت کے مطابق کھایا جائے ابھی غذا کھانے کی کچھ بھوک ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے۔[1]

1۔ بقرہ (2): 155

2۔ اعراف (7): 32 "قل من حرم زینۃ اللہ التی اخرج لعبادہ والطیبات من الرزق"

3۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ ج 12 ص 17 (حدیث نبوی): "اللھم بارک لنا فی الخبز فلولا الخبز ما صلینا ولا صمنا ولا ادینا فرائض ربنا"

4۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ ج 11 ص 293

5۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ ج 17 ص 162

۳۔ کھانے پینے میں اسراف ممنوع ہے۔[2]

۴۔ جس چیز کا استعمال کرنا جسم وجان کے لیے مضر ہو اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔[3]

۵۔ کھانے اور پینے میں ضروری ہے کہ صفائی اور ستھرائی کا خیال رکھا جائے۔[4]

۶۔ بعض غذائی اشیاء جیسے شہد میں شفا ہے۔[5]

ج: جنسی ضرورت

جنسی محرک انسانی زندگی کے شدید ترین محرکات میں شمار ہوتا ہے اور اس کا انسانی رفتار و کردار پر مختلف قسم کا رد عمل ہے بعض ماہرین نفسیات اسے انسانی کردار کے دو محرکات میں سے ایک سمجھتے ہیں اور تمام تحریک کو جنسی دباؤ کے تحت جانتے ہیں۔ "فرائیڈ" کا نظریہ جنسی حوالے سے بہت ہی شدت پسندانہ نظریہ ہے لیکن اگر اس جنسی محرک کو خوبصورتی اور محبت کے جذبہ سے ملا دیا جائے اور پھر اس کو جنس مخالف کے طور پر بیان کیا جائے تو جنسی دباؤ کے فلسفہ کی وضاحت کی جا سکتی ہے۔

معصومین(ع) نے جنسی محرک کو انسانی نسل کی بقاء اور دوام کا ذریعہ قرار دیا ہے۔

امام صادق(ع) نے مفضل سے فرمایا:

> جنسی شہوت کا نمودار ہونا جنس مخالف کو طلب کرتا ہے جس سے انسانی نسل کو دوام ملتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا کہ انسان بچے کے رجحان کی وجہ سے ہمبستری کرتا تو بعید نہیں ہے کہ یہ رجحان بالکل کمزور پڑ جاتا اور اس سے نسل میں کمی یا قطع نسل ہو جاتی کیونکہ بعض افراد اولاد کی

1۔ ایضا

2۔ اعراف (7): 31 "وکلوا واشربوا ولا تسرفوا"

3۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ ج 17 ص 162

4۔ محمود بستانی، اسلام و روان شناسی ص 354 تا 358 / محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی ص 38
امام راغبی و دیگران، روان شناسی سلامت ج 1 ص 381

5۔ نحل (16): 69 "فیہ شفاء"، "شراب مختلف الوانہ فیہ شفاء للناس"

بابت رغبت ہی نہیں رکھتے۔ قرآن نے بیوی کو کھیت سے تشبیہ دی ہے اور کہا ہے کہ نسل کی بقا ازدواجی زندگی کے ذریعہ کی جائے، اسلام نے جنسی محرک کا دو طریقوں سے سامان فراہم کیا ہے۔

الف:

جنسی محرک کو مشروع اور حلال طریقے سے انجام دینا جو کہ تکمیل دین کا سبب ہے۔

امام صادق(ع) نے پیغمبر اکرم(ص) سے یوں نقل فرمایا ہے:

"من تزوج احرز نصف دینہ فلیتق اللہ فی النصف الباقی"

جو بھی شادی کرتا ہے اس نے اپنا آدھا دین محفوظ کرلیا ہے پس اسے دوسرے نصف دین کے لیے تقویٰ اختیار کرنا چاہیے۔

"النکاح سنتی فمن رغب عن سنتی فلیس منی"

شادی میری سنت ہے پس جو بھی شادی سے اجتناب کرتا ہے وہ مجھ سے نہیں ہے۔

قرآن کریم نے بیوی کو سکون و آرام کے وسیلے کے طور پر متعارف کروایا ہے:

"خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً"[1]

اس نے تمھاری اپنی جنس سے ہی تمہارے لیے بیوی کو خلق کیا تاکہ اس کے ہمراہ سکون و آرام حاصل کرسکو۔

وہ سکون جو زوجہ کے ذریعہ حاصل ہوتا ہے وہ اس لیے ہے کیونکہ مرد و عورت ایک دوسرے سے مل کر کامل ہوتے ہیں اور قدرتی کشش کے باعث ہر ایک کا وجود دوسرے کے بغیر ناقص ہوتا ہے اور یہ سکون اور آرام انفرادی و اجتماعی ہر دو لحاظ سے ہے۔ غیر شادی شدہ افراد میں احساس ذمہ داری کم ہوتا ہے اور اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ خود کشی اور خطرناک قسم کے جرائم میں ایسے افراد

1۔ روم (30):21

زیادہ ملوث ہوتے ہیں انسان شادی کے ذریعہ اپنی غمی اور خوشی کا شریک پالیتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے اندر ذمہ داری کا احساس اور خود اعتمادی بڑھ جاتی ہے۔شادی کی طرف رجحان اس قدرتی دنیا کی ایک حقیقت ہے جو تمام موجودات پر مشتمل ہے1۔ اوریوں کہا جاسکتا ہے کہ "مودت" و "محبت" انسانی معاشرے کی عمارت کو جوڑنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔اور اس کے علاوہ مختلف افراد آپس میں مرتبط نہیں ہوسکتے اور معاشرہ تشکیل ہی نہیں پاسکتا۔قرآن اپنے ایک خاص اسلوب بیان میں مرد اور عورت کو ایک دوسرے کا لباس قرار دیتا ہے:

"هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ"2

لباس جہاں انسان کی زینت ہوتا ہے وہاں اسے گرمی اور سردی سے محفوظ بھی رکھتا ہے اور اس کے عیبوں کو بھی چھپاتا ہے۔ شریک حیات شہوت کی آگ کو ٹھنڈا کرنے کے اعتبار سے ایسا لباس ہوتے ہیں جو انسان کی برائیوں کو عیاں ہونے سے روک لیتے ہیں کیونکہ بعید نہیں ہے کہ اگر انسان کی جنسی شہوت کو ٹھنڈا نہ کیا جائے تو وہ ایسے افعال انجام دے جو اسے پستی اور انحطاط میں دھکیل دیں۔ازدواجی زندگی کا ایک اہم پہلو نفسانی خواہشات کو کنٹرول کرنا ہے۔3 جو ان نفسیاتی خواہشات سے معرض وجود میں آنے والے غلط افعال کی روک تھام کرتا ہے۔

ب: نفسانی خواہشات میں اعتدال:

اسلام جہاں ازدواجی زندگی کی ترغیب دلاتا ہے وہاں نفسانی خواہشات میں کمی اور زیادتی کے بھی خلاف ہے اور مادی نظریہ

1۔سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج 4 ص 191، 332

2۔بقرہ(2):187

3۔سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج 2 ص 43،44

پہ استوار نفسیات کے برعکس نامحرموں سے مذاق اور کھل مل کر رہنے کو بعض مقامات پہ حرام اور بعض جگہوں پہ مکروہ سمجھتا ہے۔اس شریعت مقدس کے مطابق ہر قسم کے غیر شرعی طریقے سے نفسیاتی خواہشات کے ابھارنے کو ممنوع قرار دیا گیا ہے اور نامحرم عورتوں سے ملنے کو دلوں کے مرنے کا سبب بتایا گیا ہے۔[1]
قرآن ایسے لوگوں کو نفسیاتی مریض جانتا ہے جو عورت کی آواز غور سے سنتے ہیں۔اور قرآن کا حکم ہے کہ عورت اپنی آواز کو ایسے لطیف انداز سے نہ نکالے کہ جس سے بیمار دل افراد اس کی طرف کھنچے چلے جائیں:

"فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا"[2]

پس بات کرنے میں زیادہ نرمی نہ دکھاؤ تاکہ وہ جس کے دل میں بیماری ہے وہ تم سے امید نہ لگائے اور اچھی گفتار زبان پہ لاؤ۔

نفسیاتی خواہشات جب اپنی جائز حد سے آگے بڑھ جائیں تو یہ بیماری کی شکل اختیار کرلیتی ہیں جسے جنسی جنون کہا جاتا ہے۔[3] شریعت اسلام نے نفسانی خواہشات کو معتدل رکھنے کی خاطر مردوں اور عورتوں کو حجاب کا خیال کرنے کا حکم دیا ہے۔پیغمبر اکرم ﷺ نے ام سلمہ اور میمونہ کو حکم دیا کہ وہ "ام مکتوم" کے نابینا لڑکے سے پردہ کریں اور فرمایا:

"ان لم یرکما فانکما تریانہ"[4]

1۔محمد باقر مجلسی،بحار الانوار ج 103 ص 242، ج 73 ص 349

2۔احزاب (33) : 32

3۔محمود بستانی، اسلام و سایکالوجی ص 232 تا 236

4۔حر عاملی، وسایل الشیعہ، کتاب النکاح ج 14 ص 171

"اگر وہ تمہیں نہیں دیکھ رہا تم تو اسے دیکھ رہی ہو۔"

نامحرم مردوں اور عورتوں کا ایک جگہ اکٹھا ہونے سے اجتناب[1] اور نامحرم مرد اور عورت کا ایک ہی راستے پر اکٹھے چلنے سے پرہیز کا دستور دیا گیا ہے اور یہی وہ اسلام کے احکام ہیں جن کے ذریعہ نفسیاتی خواہشات کو معتدل کیا جاسکتا ہے۔ حضرت فاطمہ (س) ارشاد فرماتی ہیں:

"خیر للنساء ان لایرین الرجال ولایراھن الرجال"[2]

عورتوں کے لیے بہتر یہی ہے کہ وہ مردوں کو نہ دیکھیں اور مرد بھی ان کو نہ دیکھیں۔

ج: بیداری کا خواب:

بیداری کا خواب ماہرین نفسیات کے نزدیک ایک نفسیاتی بیماری ہے اور اس بیماری کی ابتداء اس وقت ہوتی ہے جب انسان اپنی جنسی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے توہمات کا سہارا لیتا ہے اسلام نے گناہ کی فکر اور ہمبستری کرتے وقت اپنی بیوی کے علاوہ کسی اور کے خیال کو بھی ممنوع قرار دیا ہے۔ معصومین علیہم السلام نے اس حوالے سے فرمایا ہے:

"کمن اوقد فی بیت مزوّق، فأفسد التزاویق الدخان وان لم یحترق البیت"[3]

یہ کام ایسے ہی ہے کہ جیسے ایک شخص اپنے آراستہ گھر میں دھواں لگائے اور دھواں گھر کی سجاوٹ کو برباد کر دے اگرچہ وہ گھر کو نہ جلائے۔

1۔ ایضاً

2۔ محمد باقر مجلسی، بحارالانوار ج 43 ص 84

3۔ حر عاملی، وسایل الشیعہ ج 14 باب 5 ص 240

د: ممتا اور شفقت پدری کی ضرورت

کئی حیوانات میں بچوں کی حفاظت کا محرک، ان کے چال چلن کا خیال اور ان کی بھوک، پیاس اور جنسی خواہشات انسان سے کہیں زیادہ ہیں مثال کے طور پر چوہوں میں بچوں کی دیکھ بھال، ان کے لیے بھوک اور پیاس میں غذا مہیا کرنے جیسی صفات موجود ہیں جو انہیں زیادہ مشکلات اٹھانے پر مجبور کرتی ہیں۔1 بچہ کی پیدائش کے وقت ماں باپ کی محبت ایک طرفہ ہے لیکن بچے کے بڑا ہونے کے ساتھ ساتھ یہ محبت اور عطوفت دو طرفہ ہوجاتی ہے۔ مہر و محبت کی بنیاد حکمت الٰہی کے اصول پر استوار ہے کیونکہ ابتدائے زندگی میں انسان بالکل ناتوان ہوتا ہے اور یہی مہر و محبت اس بچے کی حفاظت اور اس کی بقا کی ضمانت فراہم کرتی ہے۔ اگرچہ والدین بھی بچے کو اپنے بڑھاپے اور پیری کا سہارا سمجھتے ہیں قرآن کریم اس محرک کے دلائل بیان کرتے ہوئے مختلف عوامل کی طرف اشارہ کرتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ اولاد نہ ہونے کی صورت میں انسان میں تنہائی کا احساس۔
2۔ وارث اور زندگی کو دوام بخشنے والے کا وجود۔
۳۔ نیک نامی کی خواہش۔
۴۔ انسان کا نور چشم۔

ا۔ احساس تنہائی:

حضرت زکریا(ع) اور حضرت یحیٰ(ع) کی داستان میں اس طرح وارد ہوا ہے کہ:

"وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ"[2]

اور زکریا(ع) نے ندا دی کہ اے پروردگار مجھے تنہا مت چھوڑنا اور تو بہترین وارث بنانے والا ہے۔

1۔ محی الدین مہدی بناب، روانشناسی انگیزش و ہیجان ص 38، 39

2۔ انبیاء (۲۱): ۸۹

۲۔ زندگی کو دوام بخشنا:

ایک اور آیت میں وارد ہوا ہے کہ حضرت زکریا(ع) نے اپنی جائے عبادت میں پروردگار کو اس طرح پکارا ہے:

"اے میرے پروردگار میری ہڈیاں کمزور ہوچکی ہیں اور بڑھاپے کی وجہ سے میرا سر سفید ہوگیا ہے میں ہرگز دعا میں تیری اجابت سے محروم نہیں ہوا ہوں۔ میں اپنے بعد اپنے رشتہ داروں سے خوفزدہ ہوں اور میری بیوی بانجھ ہے تو مجھے جانشین عطا فرما جو میرا وارث ہو اور آل یعقوب کا بھی وارث ہو۔"[1]

عبارت "لاتذرنی فردا" آخری عمر میں احساس تنہائی پر دلالت کررہی ہے اور "خیر الوارثین" میں زندگی کو آگے بڑھانے کی درخواست کا اشارہ ملتا ہے۔یہی واقعہ سورہ مریم کی آیات میں زیادہ واضح الفاظ میں ذکر ہوا ہے جہاں حضرت زکریا(ع) نے عرض کیا:

"میں اپنے رشتہ داروں سے خوفزدہ ہوں اور امید نہیں کرتا کہ وہ میری راہ و روش کو آگے بڑھائیں اوردوسری طرف سے میری زوجہ بانجھ ہے پس تو مجھے جانشین عطا فرما۔"[2]

3۔ نیک نامی کی خواہش:

قرآن اچھے اور نیک نام کی خواہش کو اس محرک کا ایک اور عامل جانتا ہے اور حضرت ابراہیم(ع) کو نیک نام تلاش کرنے والا متعارف کرواتا ہے:

1۔ مریم (19): 3 تا 8

2۔ مریم (19): 5

"وَاجْعَل لِّي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ"[1]

ایک اور آیت میں حضرت ابراہیم(ع) کی دعا قبول ہونے اور حضرت یعقوب(ع) اور حضرت اسحاق(ع) کی ولادت کو بیان کرنے کے بعد یوں ذکر آیا ہے:

"ہم نے انہیں امت کے درمیان برجستہ اور نیک نام قرار دیا ہے۔[2] حضرت ابراہیم(ع) اس لیے اولاد کی درخواست کرتے تھے تاکہ ان کے دشمن انکا نام محو نہ کرسکیں کیونکہ انکا نام خدا پرستوں کے لیے نمونہ عمل تھا۔"

دوسرے اور تیسرے محرک کا ایک اور نمونہ قریش کی طرف سے بالخصوص عاص بن وائل کی طرف سے پیغمبر اسلام(ص) کی طرف ابتر(بے اولاد) ہونے کی نسبت دینے کے بعد سورہ کوثر کا پیغمبر اکرم(ص) پر نزول ہے۔ کیونکہ وہ یہ سمجھ رہے تھے کہ حضرت رسول خدا(ص) کے ہاں کوئی اولاد نرینہ نہیں ہےاور ان کی وفات کے ساتھ ہی ان کا نام و نشان مٹ جائے گا۔[3]

4۔ انسان کا نور چشم:

قرآن نے جہاں بھی اولاد کا ذکرکیا ہے وہاں"ہبہ"اور"بشارت"جیسے الفاظ کو استعمال کیاہے اور ان تعبیرات سے یہ ظاہر کرنے کی کوشش کی ہے کہ اولاد خداوند متعال کا"ہدیہ"ہوتی ہے۔آیات الہی کی بنیاد پر"عبادالرحمن"یعنی اللہ تعالی کے خاص بندے اس سے یہ التجا کرتے ہیں کہ وہ انہیں آنکھوں کی روشنائی اور ٹھنڈک عطا کرے۔

1۔ شعراء (26): 84

2۔ مریم (19): 50

3۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج20، ص370۔373

"وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا"1

اور وہ لوگ جو کہتے ہیں اے پروردگار ہمیں ازواج اور اولاد کے ذریعہ آنکھوں کی روشنی عطا فرما اور ہمیں پرہیز گاروں کا راہنما قرار دے۔

"قرۃ اعین" کا معنا آنکھوں کا نور ہے اس آیت سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ جو لوگ اولاد کی نعمت سے بے بہرہ ہیں یا ان کے ہاں صالح اولاد نہیں ہے وہ زندگی کے کمال سے مالا مال نہیں ہیں۔

قرآن نے ماں باپ کی عطوفت کے کئی نمونے ذکر کیے ہیں جن میں سے بہت مشہور حضرت نوح(ع) اور ان کے بیٹے، حضرت موسیٰ(ع) اور ان کی ماں، حضرت ابراہیم(ع) و حضرت اسماعیل(ع) اور حضرت یعقوب(ع) و حضرت یوسف(ع) کی داستانیں ہیں جو سورہ ہود، قصص، صافات، اور یوسف میں بیان کی گئی ہیں۔ اگرچہ خداوند متعال نے ان سب آیات کے ساتھ سورہ توبہ کی آیت نمبر 24 کو بھی نازل کیا ہے جس میں ارشاد ہو رہا ہے:

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ۔

کہہ دیجیے کہ اگر تم اپنے آباء، اولاد، بھائیوں، بیویوں اور رشتہ داروں کو خدا اور اس کے رسول اور اس کی راہ میں جہاد کرنے

1۔ فرقان (25) : 74

سے زیادہ دوست رکھتے ہو تو پھر منتظر رہو حتیٰ کہ خداوند اپنا امر بھیج دے اور خدا فاسقین کی جماعت کو ہدایت نہیں کرتا۔

یہ آیت انسانی عطوفت اور محبت سے بے اعتنائی پر دلالت نہیں کرتی بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ جب عواطف اور خداوند متعال سے عشق کے درمیان تضاد پیش آئے تو یہ عطوفت و محبت خدا سے عشق کے آڑے نہیں آنی چاہیے۔1

۲۔ تحفظ کا محرک

تحفظ اور حفاظت کا محرک اس معنی میں ہے کہ انسان چونکہ اپنی ذات اور بقا سے محبت کرتا ہے اور قدرتی طور پر اپنی حفاظت اور تحفظ کے بارے میں حساس رہتا ہے اور ایسے موانع سے جو زندگی کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں ان کی بابت خبردار رہتا ہے اس محرک کے بعض جلوے مندرجہ ذیل ہیں۔

الف: درد سے اجتناب "خطرہ سے کنارہ کشی"

زندگی کے محرکات میں سے ایک درد کا احساس ہے۔اس محرک کی مدد سے انسانی بدن کا اصلی سرمایہ محفوظ رہتا ہے۔ درد کا احساس گویا خطرے کی گھنٹی ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بدن میں کوئی عیب اور نقص ایجاد ہونے والا ہے۔ کئی لوگ درد کو خطرہ کی گھنٹی سمجھتے ہوئے ڈاکٹر کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ کچھ لوگ خود کشی کو اس محرک کے عادی حالت میں نہ ہونے کی دلیل جانتے ہیں لیکن یہ بات درست نہیں ہے کیونکہ اس محرک سے ناامیدی اور یأس باعث بنتا ہے کہ انسان خود کشی کرے اور خود کشی زندگی کی ضرورت کا دوسرا رخ ہے۔دوسری طرف سے اقدار کی خاطر جان نثاری (شہید ہونا) بھی اس محرک کے فطرت کے مطابق نہ ہونے یا فطرت کے برخلاف حرکت کرنے کی دلیل نہیں ہے شہادت یعنی جان دینا

1۔ ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج7، ص334

اور ابدی بقا کو حاصل کرلینا۔[1] خصوصی نوعیت کے متون میں "شفائے ایمانی" اور "مذہبی نفسیاتی علاج" جیسی اصطلاحات بھی پائی جاتی ہیں جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ایمان اور صحت و سلامتی کا باہمی تعلق ایک نا قابل انکار حقیقت ہے۔ اسلامی تہذیب میں بھی درد سے مقابلہ کے کئی طریقے اور روشیں موجود ہیں جن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔[2]

1: معرفتی روش:

اسلام صحت و سلامتی کی حفاظت کو ضروری اور علاج کو ایک لازمی امر جانتا ہے۔ حضرت علی علیہ السلام کا ایک غیر مسلم ڈاکٹر کے پاس جانا جبکہ بیمار ہونے والی شخصیت امام معصوم ہے اور ان کے معائنہ کے وقت بھی دو معصوم ہستیاں، حضرت امام حسن علیہ السلام اور حضرت امام حسین علیہ السلام وہاں موجود تھیں۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا کتنی اہمیت اور ضرورت رکھتا ہے۔ اسلام نے بیماری اور درد کے بارے میں مثبت رجحان رکھنے پہ زور دیا ہے تاکہ نفسیاتی طور پہ افسردگی اور یاس سے پرہیز کیا جائے اور ہر قسم کی بیماری کی روک تھام کی جائے اسلامی اصولوں کے مطابق درد کے بارے میں مثبت رجحان رکھنے کے بعض طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

الف: خداوند عالم کی قدرت اور رحمت پہ عقیدہ میں مضبوطی اور اسی طرح دنیا پہ حکفرما اسباب و مسببات کے نظام کی تقویت۔

ب: درد کو اس نگاہ سے دیکھے کہ یہ گناہوں کی معافی کا وسیلہ ہے۔[3] اوراللہ کی طرف سے اجر و ثواب کا ذریعہ ہے اور بیماری اس بات کی علامت ہے کہ اللہ اپنے بندے پہ خاص توجہ رکھتا

1۔ آل عمران (3): 169

2۔ ایم۔ اے۔ این ذیدائی، روان شناسی سلامت، ج2 ص 761

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج78، ص 185،184

ہے۔ اسی بنیاد پر ایک مومن مریض کے رات بھر بیدار رہنے کا ثواب ایک سال کی عبادت سے زیادہ بتایا گیا ہے۔[1] اور بیمار مومنین کی دعاؤں کو مستجاب ہونے کے اعتبار سے فرشتوں کی دعاؤں جتنی اہمیت دی گئی ہے۔[2]

ج: اللہ کو شفا دینے والا اور ڈاکٹر اور دوا کو وسیلہ جاننے سے مریض میں یاس و ناامیدی کی بجائے معنوی ارتقاء کا احساس بیدار ہو جاتا ہے اور ایسی حالت میں اس کا اضطراب کم ہو جاتا ہے جیسا کہ حضرت ابراہیم (ع) نے فرمایا:

اگر میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفا دیتا ہے۔[3]

2۔ معنوی روش:

نماز اور مناجات کا شمار معنوی روش میں ہوتا ہے۔ انسان نماز میں اللہ کی بے انتہا قدرت کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ اور پھر اسے درد کا احساس نہیں رہتا۔ اسی وجہ سے جب حالت نماز میں حضرت علیؑ کے پاؤں سے تیر نکالا گیا تو آپ کو درد کا احساس تک نہ ہوا۔ اجتماعی نوعیت کی عبادی محافل بھی درد کو مہار کرنے میں بہت موثر ہیں۔

3۔ عملی روش:

مذکورہ بالا طریقوں کے علاوہ ایک اور روش یہ بھی ہے کہ درد و رنج کو تحمل کیا جائے اور دوا استعمال کرنے سے اجتناب کیا جائے۔ اس طریقے میں دوا استعمال کرنے کی بجائے بیماری سے مزاج کو سازگار بنالیا جاتا ہے کیونکہ دوا ایک ایسے چاقو کی مانند ہے جو

1۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 78 ص 186

2۔ ایضاً ص 219

3۔ شعراء (26) : 80۔ ارامر حنت فیہ بشکیں۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 92، ص 33،10،23۔

دونوں طرف سے کاٹتا ہے۔ یعنی جب دوا بیماری کو ختم کر رہی ہوتی ہے ساتھ ساتھ بدن کے سالم حصوں کے سیلز کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ آئمہ معصومین علیہم السلام فرماتے ہیں: لیس من دواء الا و ھو یھیج داء۔1 کوئی ایسی دوا نہیں ہے جو ایک اور درد کو ایجاد نہ کرتی ہو۔

4۔ اجتماعی اور سماجی ہمدردی:

خطرناک اور موذی امراض میں مریض اور اس کے خاندان کو سماجی ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے اس بنا پر بیمار کی عیادت کرنے کو مسلمانوں کے حقوق میں شمار کیا گیا ہے۔2 پیغمبر اسلام (ص) مریضوں کی عیادت کے لیے جاتے تھے اگرچہ وہ مریض کئی میل دوری کیوں نہ رہتا تھا۔3 عیادت کے آداب میں جن چیزوں پر تاکید کی گئی ہے ان میں اخلاص، بیمار کو امیدوار کرنا اور اس کے لیے ہدیہ لے کر جانا شامل ہے۔ عیادت باعث بنتی ہے کہ مریض:

الف: یہ محسوس کرے کہ لوگوں میں اس کی اہمیت اور احترام موجود ہے۔

ب: اس کے احساسات اور ہمدردی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کے اندر جو پژمردگی آگئی تھی وہ ختم ہو جاتی ہے۔

ج: جب وہ اپنے جاننے والوں اور ان کے ہدایا کو دیکھتا ہے تو اس کے دل کو سکون ملتا ہے۔4

1۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 62 ص 62 تا 70

2۔ ایضاً ج 71 ص 236

3۔ ایضاً ج 16 ص 228

4۔ ایضاً ج 78 ص 227

ب: تحفظ اور پائیداری کا احساس:

مزلو کہتا ہے:

"اگر جسمانی ضروریات اچھے طریقے سے پوری ہو جائیں تو ضرورتوں کا ایک نیا مجموعہ سامنے آتا ہے جنہیں ہم عام طور پر تحفظ اور حفاظت کی ضروریات میں شمار کر سکتے ہیں۔ تحفظ اور پائیداری کے احساس کی علامات یہ ہیں، تحفظ، پائیداری، مرتبط ہونا، حمایت وہمدردی، ڈر اور خوف سے چھٹکارا، نظم، قانون، محدودیت، ایک قابل قدر مقام کا حصول۔"1

مزلو کے نزدیک غیر یقینی اور ناامنی کی علامات مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ تنہائی کا احساس
2۔ لاتعلقی کا احساس
3۔ خوف
4۔ اضطراب
5۔ لوگوں کی بابت منفی رویہ
6۔ خود اعتمادی کا فقدان
7۔ اپنے آپ پر سوء ظن
8۔ اپنے اور ماحول سے مایوسی
9۔ دباؤ، تھکاوٹ اور متحمل مزاجی کا فقدان
10۔ عیب جوئی اور کم اہمیت چیزوں کو بڑھاوا دینا
11۔ شرمندگی اور یاس و ناامیدی کا احساس
12۔ جذبات میں عدم اعتدال، جاہ طلبی اور فخر فروشی
13۔ تحفظ اور امن کو پانے کا ہیجان اور شدید رجحان
14۔ خود پسندی اور اپنے آپ تک محدود رہنا

1۔ شاملو، بہداشت روانی ص 136 تا 146

مذکورہ بالا علامتوں میں سے ایک سے تین تک ضروری اور باقی علامتوں کو ثانوی حیثیت حاصل ہے۔[1]

حضرت امام سجاد (ع) نے اپنی دعا "مکارم الاخلاق" میں نفسیاتی صحت کے کچھ عام طریقوں کی طرف اشارہ فرمایا ہے:

"اے میرے پروردگار محمد و آل محمد پر درود بھیج اور میرے دشمنوں کی دشمنی کو دوستی اور حسد کرنے والوں کو بھی میری محبت، صالحین کی بدگمانی کو اطمینان، آشناؤں کی دشمنی کو دوستی، رشتہ داروں کے عصیان اور برے برتاؤ کو نیکی اور اچھے برتاؤ، قریبیوں کو خوار کرنے والوں کو مددگار، دوستی کا دم بھرنے والوں کو حقیقی دوستی، اعتراض کرنے والوں کے رد عمل کو حسن سلوک، اور ظالموں کے خوف کی تلخی کو امن وسکون میں تبدیل فرما۔"[2]

یاد رہے کہ حضرت امام سجاد علیہ السلام دوسروں کے آزار و اذیت سے سکون کی ضرورت کو انسان کے لیے صرف جو کچھ پہلے بیان ہوا اسی تک محدود نہیں سمجھتے بلکہ کچھ اور مقامات پر آپ نے صبر و حوصلے کو بھی امن وسکون کے لیے ضروری قرار دیا ہے:

"خدایا محمد و آل محمد پر صلوات بھیج اور ایسی قوت عطا فرما کہ جو بھی مجھ پر ظلم کرے میں اس کے مقابلے میں سیسہ پلائی ہوئی دیوار بن جاؤں اور اس کے مقابلے میں جو مجھ سے دشمنی کرتا ہے میں اسکے لیے شیرین زبان بن جاؤں اور وہ شخص جو مجھ سے عداوت رکھتا ہے میں اس پر فتح پالوں اور جو میرے خلاف سازش، دھوکہ اور فریب کی سوچتا ہے اس کے مقابلے میں مجھے مکر و حیلہ عطا فرما اور اسے جھٹلانے کی قدرت دے اور جو مجھے وحشت زدہ کرنا چاہتے ہیں ان کے مقابلے میں مجھے امن وسکون و تحفظ دے اور جو مجھے صراط مستقیم پر ہدایت کرے اس کی پیروی کرنے کی توفیق دے اور اس طرح جو مجھے

1۔ آبراھام جزلو، انگیزش و شخصیت ص 74 تا 78
2۔ صحیفہ سجادیہ، دعا نمبر 20 دعا مکارم الاخلاق

حق و حقیقت کے راستے کی دعوت دیتا ہے اس کی اطاعت کرنے کی توفیق عطا فرما۔[1]

اگر ان آخری دو ضرورتوں کو جن میں فرمایا کہ اس کی اطاعت کرنے کی توفیق دے جو مجھے صراط مستقیم کی طرف ہدایت کرتا ہے اور راہ حق کی طرف دعوت دیتا ہے انہیں مستثنیٰ کردیا جائے تو باقی سات ضروریات سب کی سب تحفظ اور خوف دلانے والی طاقتوں پر فتح کو بیان کرتی ہیں۔ اگرچہ تحفظ کی ضرورت مادی اور اسلامی نقطہ نگاہ سے جداجدا ہیں۔ مادی نگاہ میں تحفظ کی ضرورت ایک ہدف ہے لیکن اسلام میں یہ ایک اہم مقصد تک پہنچنے کا وسیلہ ہے اور وہ مقصد زمین پر خداوند کا خلیفہ ہونا ہے جو کہ اہم اور الٰہی مقصد ہے کیونکہ انسان کو دھمکانے والی طاقتیں یہ نہیں چاہتیں کہ وہ عبادات کو انجام دے۔ ان دونگاہوں میں فرق کچھ اس طرح ہے۔ مادی انسان کی شخصیت کو ہر قسم کا خطرہ اس کے اندرونی تعادل اور اس کی زندگی کے مقصد کو پامال کردیتا ہے۔ کیونکہ مادی انسان کے اختیار میں کچھ مقدار زمین کی ہے اور عمر کا محدود زمانہ ہے اور بس، لیکن مومن اس طرح نہیں۔ مومن کے لیے اس چند روزہ زندگی کی مشکلات کے مقابلے میں معنوی اقدار، اخروی ثواب اور الٰہی تقدیر ہے اور یہ دینوی زندگی اس ابدی زندگی کے لیے ایک پل کی حیثیت رکھتی ہے اور اس کے مقابلے میں وہ شخص جس کا مقصد دینوی زندگی ہے وہ خواہشات نفسانی کو پورا کرنے کے لیے کسی قید و بند کا قائل نہیں ہوتا اس بنا پر معصوم علیہ السلام کا ارشاد ہے:

"حب الدنیا رأس کل خطیئة"[2]

دنیا کی محبت تمام برائیوں کی جڑ ہے۔

ج: نظم اور قانون:

جب بھی معاشرے کی حاکیت، قانون اور نظم و ضبط پر حرف آئے گا تو ممکن ہے کہ انسانی تحفظ کی ضرورت فوری حرکت میں آجائے۔ ایسے موقع پر اس بات کی

1۔ صحیفہ سجادیہ، دعا نمبر 20 (مکارم الاخلاق)

2۔ محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج 73، ص 7

توقع کی جا سکتی ہے کہ اکثر انسانوں میں زندگی کے بے مقصد ہونے اور عالی ضروریات سے منہ موڑنے اور تحفظ کی ضرورت حد سے زیادہ بڑھ جائے۔
محققین کا کہنا ہے کہ جب بھی نظم اور قانون کو خطرہ لاحق ہوگا تو پھر آمریت، مارشل لاء وغیرہ کا آنا یہ کوئی غیر معمولی واقعہ نہیں ہوگا۔ یہ بات تمام انسانوں کی بابت حتیٰ صحیح و سالم انسانوں پر صادق آتی ہے۔[1] قانون کی ضرورت کا بنیادی عنصر انسان کا اجتماعی ہونا ہے اور سماج میں لاقانونیت سے مشکلات اور مسائل پیدا ہوتے ہیں جو معاشرتی سکون کو برباد کردیتے ہیں۔ قانون انسانی آزادی کو محدود ضرور کرتا ہے لیکن ایسا ہونا دین اور فطرت الٰہی کے عین مطابق ہے اور لاقانونیت کسی صورت بھی معاشرے کے مفاد میں نہیں ہے۔[2] اسلام میں نظم کا اصول، نفسیاتی صحت کے اہم اصولوں میں سے ہے۔ حضرت علی علیہ السلام نے اپنی آخری وصیت میں فرمایا: اوصیکم بتقوی اللہ و نظم امرکم۔[3] میں تمہیں تقوی الٰہی اور اپنے کاموں میں نظم کی وصیت کرتا ہوں۔ قرآن نے نظم اور قانون کے بارے میں بہت تاکید فرمائی ہے:

"لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ"[4]

ہم نے انبیاء کو روشن دلائل کے ساتھ مبعوث کیا اور ان کے ساتھ آسمانی کتاب اور میزان (حق و باطل کی پہچان اور عادلانہ قوانین) نازل کیا تاکہ لوگ عدل و انصاف قائم کریں اور ہم نے فولاد کو نازل کیا کہ اس میں مستحکم قوت اور لوگوں کے لیے فائدہ ہے۔

1۔ ابراھام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 79

2۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج 11 ص 107 تا 109

3۔ نہج البلاغہ، نامہ 47

4۔ حدید (57) : 25

میزان سے مراد وہ الٰہی قوانین اور احکام ہیں جو اقدار اور غیر اقدار اور نیکیوں اور برائیوں میں فرق کا معیار بتاتے ہیں اور "حدید" ان قوانین کو عملی جامہ پہنانے کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔

"وَأَنزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِيمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ"[1]

اور آسمانی کتاب نازل کی تاکہ وہ حق کی طرف دعوت دے اور لوگوں کے درمیان ان امور میں جن میں اختلاف رکھتے ہیں عدل و انصاف کرے۔

اسلام نے نظم اور قانون کے حوالے سے چند امور کی طرف توجہ دلائی ہے:

1۔ امور کو منظم کرنے میں تمام ضروریات کو اہمیت دینا

2۔ مثبت امور میں معروف رہنا اور برائیوں سے اجتناب کرنا

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"جو شخص اپنے آپ کو غیر ضروری مسائل میں الجھا لیتا ہے وہ زندگی کے ضروری امور سے پیچھے رہ جاتا ہے۔"[2]

3 خدا سے لو لگانے کی اہمیت

4۔ زندگی کے روزمرہ امور میں دلچسپی

5۔ جائز لذات کا حصول اور ان کی انجام دہی[3]

6۔ اعتدال پسندی اور ہر قسم کی کمی زیادتی اور انتہا پسندی سے اجتناب[4]

7۔ تمام ضروری امور کو انجام دینا (المیسور لا تسقط بالمعسور)[5]

3۔ عشق و محبت کا محرک: (تعلق اور اہمیت کا دیا جانا)

مزلو کہتا ہے:

1۔ بقرہ (2) : 213

2۔ عبدالواحد عبدی، غرر الحکم و درر الکلم

3۔ ابن شعبہ، تحف العقول ص 11

4۔ بقرہ (2):43

5۔ آخوند خراسانی، کفایۃ الاصول ج2 ص 249

جسمانی اور حفاظتی ضروریات پوری ہوجانے کے بعد عشق و محبت کی آرزو اور تمنا سامنے آجاتی ہے اور ہر انسان لوگوں سے محبت و عطوفت سے لبریز تعلقات کا خواہاں ہوتا ہے اوراس حالت میں وہ یہ بھلا بیٹھتا ہے کہ جس وقت وہ بھوکا پیاسا تھا تو عشق کو بالکل اہمیت ہی نہیں دیتا تھا اور اس کا مذاق اڑایا کرتا تھا۔ لیکن اب وہ بڑی تڑپ سے تنہائی اور گوشہ نشینی سے تنگی محسوس کرتا ہےاور اس کے اندر یہ احساس بیدار ہو چکا ہے کہ اسے کسی دوست اور ہمراز کی ضرورت ہے۔ ہمیشہ عشق اور محبت سے مراد جنسی خواہشات ہی نہیں ہوتی۔اگرچہ یہ خواہشات زندگی میں موثر ضرور ہیں اور دوسری طرف سے محبت کی ضرورت یہ ہے کہ میں کسی سے دوستی کروں اور کوئی دوسرا بھی مجھ سے دوستی کرے یہ دونوں کو شامل ہے۔[1] کئی ایسے شواہد موجود ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اضطراب کے احساس کا دوستی اور تعلقات سے گہرا تعلق ہے کیونکہ دوسرے کے ساتھ گھل مل کر رہنے سے ہی انسان کو ان کے مسائل کا علم ہوتا ہےا ور ایسی حالت میں وہ اپنا دوسروں سے تقابل کرتا ہے اور پھر اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ وہ کس قدر خوف و ہراس میں مبتلا ہے۔[2]

اسلام میں دین کی بنیاد ہی محبت پر رکھی گئی ہے امام محمد باقر علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے:

"کیا دین محبت کے علاوہ کچھ اور چیز ہے؟"[3]

ایک اور حدیث میں آیا ہے:

"الدین ھو الحب والحب ھو الدین"[4]

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت ص 79 تا 81

2۔ موری، انگیزش و ہیجان ص 190 تا 196 / محی الدین مہدی نیاب، روانشناسی انگیزش و ہیجان ص 49 تا 53

3۔ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی ج8 ص 79

4۔ علی بن جمعہ عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین ج5 ص 83، 84

"دین محبت کا نام ہے اور محبت وہی دین ہے۔"

ایک اور اہم بات جس کی طرف آیات و روایات میں خصوصی توجہ دلائی گئی ہے وہ دوسروں سے حسن سلوک ہے۔ محبت یکطرفہ نہیں ہوتی کیونکہ محبت سے انسان محبوب کی آرزو اور تمنا کو بجالانے کے درپے ہوتا ہے جس کے مقابلے میں محبوب بھی اس سے محبت کرنے لگتا ہے۔ یہ اصول ہے کہ محبت انسان کو محبوب اور اس کی خواہشات بجالانے کی طرف لے جاتی ہے اور جتنا بھی یہ محرک مستحکم ہو گا اتنی ہی اس میں جذابیت بڑھے گی بالخصوص اگر محرک محبوب کا کمال حاصل کرنا ہو۔

حضرت امام باقر علیہ السلام کا ارشاد ہے:

"المرء مع من احب"[1]

انسان اپنے محبوب کے ساتھ محشور ہو گا۔

قرآن نے خداوند متعال سے محبت کے دعویداروں کے بارے میں فرمایا ہے:

"اگر تم خداوند متعال سے محبت کرتے ہو تو پھر اس کی اطاعت کرو تو پھر خداوند بھی تم سے محبت کرے گا۔[2]

حضرت امام صادق (ع) نے فرمایا:

اپنے دل کی آزمائش کرو اگر وہ تمہیں پسند کرتا ہے تو پھر تم بھی اس سے محبت کرو گے۔[3]

وہ آیات جن میں اس طرح حکم پروردگار ہو رہا ہے:

"یحبهم ویحبونه"[4]

ایسی قوم جسے خداوند متعال بہت پسند کرتا ہے اور وہ بھی خدا سے بہت محبت کرتے ہیں

1۔ شیخ عباس قمی، سفینۃ البحار، ج1 ص 201

2۔ آل عمران (3): 31

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 74 ص 182 ، ج 46 ص 291 ، ج78 ص 174

4۔ مائدہ (5): 54

اور

رضی اللہ عنہم و رضوا عنہ[1]

خداوند متعال ان سے راضی ہے اور وہ بھی خدا سے راضی ہیں

ان سے معلوم ہوتا ہے کہ محبت اور عشق دو طرفہ ہوتا ہے قرآن نے مومنین کو اہلبیت(ع) سے محبت کرنے کو حکم دیا ہے:

"قُل لَّا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ"[2]

(اے پیغمبرؐ) کہہ دیجئیے میں رسالت کا اجر نہیں چاہتا بلکہ صرف میرے اہلبیت(ع) سے محبت کی جائے یعنی یہی میری رسالت کا اجر ہے۔

اس آیت میں جہاں اہلبیت(ع) کے نمونہ عمل ہونے کی بات کی گئی وہاں ان کی محبت اور اطاعت پر بھی تاکید کی گئی ہے۔

قرآن میں نفسیاتی دباؤ اور احساس تنہائی کا بہترین نمونہ برادران یوسف(ع) کی داستان ہے کہ جب انہوں نے یہ محسوس کرلیا کہ ان کے والد یوسف(ع) اور بنیامین سے زیادہ محبت کرتے ہیں۔[3] تو انہوں نے ٹھان لی کہ یوسف(ع) کو قتل کردیا جائے اور اسی وجہ سے حضرت یعقوب(ع) کے خاندان پر آفت آئی۔ لہٰذا کہا جاسکتا ہے کہ محبت ایک ایسا قوی عامل ہے جو انسانی معاشرے کو آپس میں جوڑے رکھتا ہے اور محبت کے بغیر افراد ایک دوسرے سے علیحدہ ہوجاتے ہیں اور معاشرہ انتشار کا شکار ہوجاتا ہے۔[4]

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں مومنین کو اس طرح سے خوشخبری دی ہے:

1۔ مجادلہ (58): 22

2۔ شوریٰ (42): 23

3۔ یوسف (12): 8

4۔ ناصر مکارم شیرازی وھمکاران، تفسیر نمونہ ج16 ص 392

وہ لوگ جو ایمان اور عمل صالح انجام دیتے ہیں۔ خداوند متعال رحمان و رحیم انہیں لوگوں کے ہاں محبوب کر دیتا ہے۔[1]

حضرت ابراہیمؑ نے خداوند سے التجا کی کہ لوگوں کے دلوں کو میری اولاد کا گرویدہ بنا دے

"فاجعل افئدة من الناس تهوی الیهم"[2]

لوگوں کے دلوں کو ان کی طرف موڑ دے۔

جب حضرت موسیٰ(ع) نے حضرت شعیب(ع) کی بیٹیوں سے سنا کہ ان کے والد بوڑھے ہیں اور ان کا کوئی نہیں ہے تو ان کا دل نرم ہوگیا اور انہوں نے ان کی بھیڑوں کو سیراب کیا۔[3]

دوسروں سے محبت اور عشق کا عظیم نمونہ قرآن نے یوں بیان فرمایا ہے:

"وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا"۔[4]

اور اہلبیت(ع) نے روزہ داری اور بھوک کی حالت میں اپنی افطاری یتیم، مسکین اور اسیر کو عطا کر دی۔

ویؤثرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصة[5]

اور اگر وہ محتاج ہوں تو انصار کی طرح مہاجرین کو اپنے اوپر ترجیح دیتے ہیں۔

نرم دلی اور مخلوق خدا سے ہمدردی انبیاء کی سنت ہے۔

"وانا لکم ناصح امین"[6]

اور میں تمہارا خیر خواہ ہوں۔

1۔ مریم (19): 96" سیجعل لهم الرحمان ودا"

2۔ ابراہیم (14): 37

3۔ قصص (28): 23،24

4۔ انسان (76): 8

5۔ حشر (59): 9

6۔ اعراف (7): 62

"آلفرڈ ایڈلر" دوسروں کی بابت احساس کو "بڑے بھائی کی نگاہ" سے موسوم کرتے ہوئے کہتا ہے:

"انسان غیض و غضب اور بے صبری کے باوجود اپنے جیسے افراد کے بارے میں ہمدردی، عطوفت اور محبت کے جذبہ سے سرشار ہے۔ اس بنا پر اس کا نوع انسانی کے بارے میں حقیقی رجحان پایا جاتا ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام انسان ایک خاندان کی مانند ہیں۔"[1]

اسلام، محبت اور دوسروں کی حاجت روائی کے ذریعہ جو کہ باہمی ارتباط کے جواز کی دلیل بھی ہے لوگوں کی اصلاح کرنا چاہتا ہے۔ کیونکہ دوسروں سے محبت کرنا اور ان کی مشکلات کو دور کرنا یہ دشمنی اور کینہ و عداوت کے بالکل متضاد ہے اسلام میں الفاظ کے ذریعہ اظہار کو محبت سے تعبیر کیا گیا ہے یعنی یہ کہہ دینا کہ میں آپ سے محبت کرتا ہوں، اس سے محبت ثابت ہو جاتی ہے۔

ایک شخص نے حضرت امام صادق (ع) سے عرض کیا: "میں اس شخص سے محبت کرتا ہوں، "امام نے فرمایا:

"فاعلمه فانه ابقی للمودة و خیرلی الالفة"[2]

اپنی محبت کا اظہار کرو

محبت کے اظہار سے مودت کو دوام ملتا ہے اور یہ الفت و محبت کو مستحکم کرنے کے لیے بہتر ہے۔ ایک اور حدیث میں اس طرح سے وارد ہوا ہے:

"لاخیرفی من لایالف ولایولف"[3]

ایسے شخص میں کوئی بھلائی نہیں ہے جو دوسروں سے الفت و محبت نہیں کرتا اور دوسرے بھی اس سے محبت نہیں کرتے۔

حضرت امام علی (ع) کا بھی اشارہ ہے:

"قلوب الرجال وحشیة فمن تألفها اقبلت علیه"[1]

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت ص 31

2۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 74 ص 181

3۔ ایضاً ج 75 ص 265، ج 74 ص 393، ج 77 ص 149

لوگوں کے دل (حیوان کی طرح) وحشی ہیں جو بھی ان دلوں سے انس پیدا کرلیتا ہے وہ انہیں اپنی طرف جذب کرلیتا ہے۔[1]

اس روایت میں لوگوں کی محبت کو جذب کرنے کا طریقہ بتایا گیا ہے۔ مسلمانوں کو سلام کرنے کا حکم اور سلام کرنے میں پہل کرنا اور محبت کا اظہار یہ سب چیزیں اس بات کی دلیل ہیں کہ اسلام نے کس قدر دلوں کو جذب کرنے اور محبت کو عام کرنے کا اہتمام کیا ہے۔ قرآن نے انبیاء کی صفات میں سے ایک خاص صفت یہ بیان کی ہے کہ وہ لوگوں سے محبت کرتے تھے اور ہمیشہ ان کے لیے بھلائی کے متمنی تھے۔[2] حضرت پیغمبر اسلام (ص) کے بارے میں ارشاد خداوندی ہے:

"عزیز علیه ما عنتم حریص علیکم"[3]

تمہارے رنج والم ان کے لیے بہت ناگوار ہیں اور وہ تمہاری ہدایت کے لیے بے تاب ہیں

یا ایک دوسرے مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

"لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ"[4]

گویا آپ ان کے ایمان نہ لانے کی وجہ سے اپنے آپ کو فنا کرنا چاہتے ہیں

معاشرتی مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ محبت کا رواج ہے ہر شخص کو دوسروں کی محبت و عطوفت کی ضرورت ہے۔ اسی بنا پر ایک دوسرے سے ملنا اور صلہ رحمی کو اسلام میں بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے حضرت امیرالمومنین حضرت علی (ع) کے حکمت آمیز کلمات میں وارد ہوا ہے:

"فقد الاحبة غربة"[5]

1۔ نہج البلاغہ حکمت نمبر 50

2۔ اعراف (7): 79 "ونصحت لکم ولکن لا تحبون الناصحین"

3۔ توبہ (9): 128

4۔ شعراء (26): 3

5۔ نہج البلاغہ - کلمات قصار، حکمت نمبر 65

دوستوں کا نہ ہونا بہت بڑی غربت ہے

اگرچہ مومن کا یہ طرہ امتیاز ہے کہ اس کی دوستی اور دشمنی کا معیار پروردگار ہوتا ہے اور وہ خدا کی خوشنودی کی خاطر مومنین کی زیارت کو جاتا ہے اور مومنین کے درمیان باہمی آمدورفت خدا سے محبت کی بنیاد پر ہوتی ہے۔

4۔ احترام اور عزت نفس کا محرک

مزلو کہتا ہے کہ معاشرے کے تمام افراد سوائے مریضوں کے اپنے احترام اور عزت نفس اور دوسروں کے احترام کی طرف رجحان رکھتے ہیں اور اس موضوع کو دو مستقل حصوں میں تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔

الف: طاقتور اور کامیاب ہونے کا رجحان

ب: بالا دستی، مقام و منصب اور حیثیت کا رجحان (یعنی دوسرے کا احترام کریں)

عزت نفس کا حصول خود اعتمادی کا سبب بنتا ہے اور کسی بھی فرد سے بے اعتنائی اس کے اندر پسماندگی اور حقارت کے احساس کو جنم دیتی ہے[1]۔ اس بنا پر اکثر منفی قسم کے رد عمل کی وجہ عزت نفس کا فقدان ہوتا ہے۔ فرویڈ کہتا ہے کہ نفسیاتی بے قاعدگیوں کو دور کرنے کے لیے خوداعتمادی کو بڑھانے کی ضرورت ہے۔[2] عزت نفس اور خود اعتمادی کا بہترین مصداق یہ ہے کہ ایک فرد کو اس کی لیاقت اور حیثیت کے مطابق احترام دیا جائے نہ اس کی ظاہری شہرت اور بے جا تعریف و تمجید کے ذریعہ اس کا احترام کیا جائے۔ اس محرک کی بابت سب سے پہلے جس اہم بات کی طرف اشارہ ضروری ہے وہ اسلامی اور مادی نگاہ کا فرق ہے کیونکہ مادہ پرست انسان محبت اور احترام کو اپنی طرف جذب کرنے کے درپے ہوتا ہے اور وہ اس کے ذریعہ دوسروں پر برتری کا خواہاں اور اپنی مدح سرائی اور سماجی شہرت و مقام کی تلاش میں رہتا ہے جبکہ ایک مسلمان ہمیشہ رسالت الٰہی سے متناسب شخصیت اور حیثیت کا متلاشی ہوتا ہے کیونکہ اسلامی تفکر میں عزت خدا، رسول خدا(ص)اور

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 83،82

2۔ برتر، روانشناسی افسردگی، ص 69

مومنین کے لیے ہے اسی وجہ سے امام زین العابدین(ع) پروردگار سے التجا کرتے ہیں:

خدایا مجھے عزت عطا فرما اور مجھے تکبر میں مبتلا نہ فرما۔[1]

اسلام، مسلمانوں کو ایسے اعمال سے منع کرتا ہے جو پستی اور عزت نفس سے تضاد رکھتے ہوں۔ آئمہ معصومین (ع) اگرچہ معمولی لباس پہنتے تھے لیکن اس کے اوپر ایک فاخرہ چادر ڈال لیا کرتے تھے۔[2] حضرت امیر المؤمنین علی علیہ السلام اپنے مخالفین کے پروپیگنڈہ کو دور کرنے کی خاطر لوگوں کے درمیان آشکارا فقراء کی مدد کیا کرتے تھے۔[3] امام رضا(ع) جب بھی لوگوں کے درمیان جاتے تھے تو اچھا اور فاخرہ لباس پہنتے جبکہ گھر میں معمولی قسم کا لباس زیب تن کیا کرتے تھے۔[4] معصومین(ع) نے مسلمانوں کو پست اعمال سے منع کیا ہے تاکہ ان کی سماجی اور معاشرتی عزت پر حرف نہ آئے کیونکہ مومن عزت دار ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ایک مسلمان کو چاہیے کہ وہ اسلامی تقاضوں کو پورا کرے جو اس کی اہم ذمہ داری ہے۔

حضرت امام زین العابدین(ع) صحیفہ سجادیہ میں فرماتے ہیں:

"اللھم اجعلنی اصول بک عند الضرورۃ و اسألک عند الحاجۃ، واتضرع الیک عند المسکنۃ، ولا تفتنی بالا ستعانۃ بغیرک اذا اضطررت ولا بالخضوع سوال غیرک اذا أفتقرت۔[5]

خدایا! مجھے ایسا بنا دے کہ جب بھی مجھے کوئی حاجت ہو تو تجھے پکاروں، اور ضرورت کے وقت تجھ سے التجا کروں اور ناتوانی کے وقت تجھ سے تضرع کروں اور اضطرار کے وقت مجھے دوسروں سے مدد اور خواہش کرنے میں مبتلا نہ فرما اور فقر و تنگدستی کے

1۔ صحیفہ سجادیہ، دعا نمبر20 مکارم الاخلاق

2۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ باب 8 (احکام ملابس) ج 3، ص 351

3۔ ایضاً، باب 3، ح 2، ج3، ص 343

4۔ ایضاً، باب29، ح3، ج3، ص376

5۔ صحیفہ سجادیہ، دعا نمبر 20 (مکارم الاخلاق)

وقت مجھے دوسروں سے درخواست اور سوال کرنے کے ساتھ
پست مت کرنا۔

قرآن میں عزت نفس پر بنیادی طور پر توجہ دی گئی ہے کیونکہ انسان ہی اس کائنات کی شاہکار مخلوق ہے۔ خداوند کا ارشاد ہے "لقد کرمنا بنی آدم"[1]
ہم نے بنی آدم کو عزت عطا فرمائی ہے۔

کارل کہتا ہے:

انسان تمام حیوانات سے زیادہ استحکام رکھنے والا اور جد جہد کرنے والا ہے اور اسی وجہ سے اس نے اپنی فکری صلاحیتوں کے ذریعہ موجودہ تمدن کی داغ بیل ڈالی ہے۔[2]

حضرت علی(ع) نے امام حسن(ع) کو اس طرح سے وصیت فرمائی:

"واکرم نفسک عن کل دنیة وان ساقتك الی الرغائب فانك لن تعتاض بما تبذل من نفسك عوضاً ولا تکن عبد غیرك وقد جعلك الله حراً۔[3]

ہر قسم کی پستی سے اپنے نفس کو بالاتر رکھو اگرچہ وہ تمہیں مقصد تک پہنچا بھی دے کیونکہ تم جو کچھ ہاتھ سے کھو بیٹھو گے (آبرو و شخصیت) اس کے مقابلے میں کوئی قیمت حاصل نہیں کر پاؤ گے کسی دوسرے کے عبد نہ بنو کیونکہ اللہ نے تمہیں آزاد پیدا کیا ہے۔

اور اسی عزت و کرامت نفس کی بنا پر خداوند متعال نے خلقت انسان کو بہترین خلقت سے موسوم کیا ہے۔

فتبارك الله احسن الخالقین[4]

1۔ اسراء (17): 70

2۔ الیکس کارل، انسان موجود ناشناختہ، ص 73، 74

3۔ نہج البلاغہ، مکتوب 31، بند 78

4۔ مومنون (23):14

لہذا خبردار رہنے کی ضرورت ہے کہ کہیں کرامت انسانی داغدار نہ ہونے پائے۔

وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

جب بھی جاہل ان سے بات کرتے ہیں تو وہ عزت نفس اور اچھی زبان سے جواب دیتے ہیں۔[1]

انسانی عزت و کرامت کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ اسے خدا کے علاوہ کسی اور کی عبادت کرنے کا حق ہی نہیں ہے۔ صرف خدا ہی اس کا معبود و مسجود ہے کسی اور کے لیے یہ معبودیت کا حق نہیں ہے کیونکہ اسلام کا نعرہ ہی "لاالہ الا اللہ" ہے اب جو بھی عزت کا متمنی ہے وہ جان لے کہ تمام عزتیں صرف خدا کے لیے ہیں۔

"من کان یرید العزۃ فان العزۃ للہ جمیعاً"[2]

جو بھی عزت کا طلبگار ہے تمام عزتیں خدا سے مختص ہیں۔

5۔ شناخت و معرفت کا محرک: (جاننا، سمجھنا اور جدوجہد کرنا)

مزلو نے علم کی ضرورت کو تحت الشعور اور فطرت کی ابحاث کے ذیل میں بیان کیا ہے۔ وہ کہتا ہے:

معرفت کا حصول اور عالم ہستی کا منظم ہونا یہ تحفظ کے حصول اور انسانی حس اور جستجو کی تکمیل کے لیے ہے اور ان سب کا وجود انسان کی معرفت اور سمجھنے کی خاطر ہے۔ اور اس کے لیے تاریخ انسانیت نے ہمارے لیے کئی نقوش چھوڑے ہیں، انسان نے بڑے سے بڑے خطرات حتیٰ موت جیسے خطرے کے لیے حقیقت کی تلاش اور جستجو کی اور وہ کئی پر اسرار اور ناشناختہ عناصر کا دلدادہ ہوگیا لیکن اس کے مقابلے میں بالکل معمولی قسم کے آشکار عناصر کے سامنے اس نے سستی کا مظاہرہ کیا، سستی، افسردگی اور اپنے آپ سے نفرت ایسے باصلاحیت افراد کے اندر جنم لیتی ہے کہ جنہوں نے اپنی پوری زندگی پست اور گھٹیا قسم کے شعبہ جات میں بیہودہ گزاردی ہو۔ میں نے کئی ایک با

1۔ فرقان (25): 63

2۔ فاطر (35): 10

استعداد اور با صلاحیت خواتین دیکھیں جن کے ہاں کوئی پیشہ اور کام نہیں تھا اور ان کے اندر آہستہ آہستہ یہی فکری جمود کی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہو گئیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم پرانی اشیاء سے تھک جاتے ہیں اور جو چیزیں ہماری جد جہد کو نتیجہ خیز بناتی ہیں وہ اپنی اس حیثیت کو فوراً کھو بیٹھتی ہیں لہذا وہ کلیدی بات جس سے کبھی بھی غفلت نہیں کرنی چاہیے وہ یہ ہے کہ معرفت و شناخت کی ضروریات کو عملیاتی ضروریات سے علیحدہ رکھا جائے کیونکہ علم، فہم وشعور کی طرف رغبت سے عملیاتی رغبت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔[1]

اسلام میں طالب علم کو بلند ترین معنوی مقام عطا کیا گیا ہے جو کہ شہادت کے ثواب کے برابر ہے حدیث نبوی میں وارد ہوا ہے:

"اذا جاء موت طالب العلم وهو على هذا الحال مات شهيداً۔[2]

اگر کسی طالب علم کو تحصیل کے دوران موت آجائے تو وہ شہادت کی موت مرا۔

"فضل العالم على الشهيد درجة و فضل الشهيد على العابد درجة وفضل العالم على سائر الناس كفضلي على ادناهم 3

عالم شہید سے ایک درجہ بلند ہے اور شہید، عابد سے ایک درجہ بلند ہے اور عالم کی دوسرے انسانوں پر برتری ایسے ہی ہے جیسے میری برتری ان میں سے چھوٹے پر ہے۔

"يشفع يوم القيامة ثلاثة، الانبياء ثم العلماء ثم الشهداء4

تین قسم کے افراد کو قیامت کے دن حق شفاعت ہوگا، انبیاء پھر علماء اور پھر شہداء

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 85 تا 89

2۔ شیخ عباس قمی، سفینۃ البحار، ج 1، مادہ شھد

3۔ ابو علی فضل بن حسن طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ج9 ص 235

4۔ علی بن جمعہ عروسی حویزی، روح المعانی، ج28 ص 26

وہ پہلی آیات جو پیغمبر اکرم(ص) پر نازل ہوئیں وہ علم اور قلم کے بارے ہی تھیں۔[1] خداوند متعال نے خلقت کی نعمت کے بعد جس چیز کا تذکرہ کیا ہے وہ علم ہے۔[2]

قرآن کی گواہی کے مطابق فرشتوں نے اس وقت انسان کو سجدہ کیا جب آدم(ع) نے "اسماء" کا علم حاصل کرلیا۔3 علم کا مقام اس قدر عظیم ہے کہ خداوند نے پیغمبر اسلام(ص) کو حکم دیا کہ وہ کہیں:

"پروردگار!! میرے علم میں اضافہ فرما۔4

حضرت موسیٰ(ع) اگرچہ مقام نبوت پر فائز تھے لیکن پھر بھی وہ حضرت خضر(ع) کے ساتھ چل دیے تاکہ علم حاصل کریں قرآن کریم نے ان دو انبیاء کی گفتگو کو یوں بیان فرمایا ہے:

"هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا"5

کیا میں تمہاری پیروی کرسکتا ہوں تاکہ تو اپنے علم لدنی سے مجھے بھی کچھ تعلیم دے۔؟

حضرت موسیٰ(ع) کے سخن میں آئے ہوئے کلمہ "رشدا" سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ علم، رشد وکمال کا وسیلہ ہے ہدف اور مقصد نہیں ہے حضرت ابراہیم(ع) اگرچہ معنوی اور روحانی اعتبار سے بہت بلند مقام پر فائز تھے۔ لیکن اطمینان قلب کے لیے پروردگار سے مردوں کو زندہ کرنے کی کیفیت کا مشاہدہ

1۔ علق: (96) 5،4 "وہ پروردگار جس نے قلم کے ذریعہ علم سکھایا اور انسان کو وہ چیز سکھائی جسے وہ نہیں جانتا تھا"

2۔ رحمٰن (55): 4،3 "خلق الانسان علمہ البیان "انسان کو پیدا کیا اور اسے نطق سکھایا۔

3۔ بقرہ (2): 31

4۔ طہٰ (20): 114

5۔ کہف (18): 66

کرنے کا مطالبہ کیا اور اس کام کے سبب کو بہتر ادارک اور مقام شہود تک رسائی سے تعبیر کیا۔[1]

اس داستان سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر انسان مقام نبوت اور علم لدنی پر بھی فائز ہو جائے پھر بھی وہ اطمینان اور قلبی سکون کے لیے فہم و فراست کے اعلیٰ وارفع مرتبے کی جستجو میں رہتا ہے یعنی یقین کے بھی مرتبے ہیں اور حضرت ابراہیم (ع) یقین اور شہود کے ان اعلیٰ مراتب کو کسب کرنے کے در پے تھے۔

جب انبیاء جیسی ہستیاں علم لدنی کے سرچشمہ سے فیضیاب ہوتی ہیں لیکن ان کے سکون قلب کا راز، فہم و ادراک کے اعلیٰ مراتب پر فائز ہونے میں مضمر ہے تو پھر عام انسانوں کی حالت کیا ہو گی جن کے بارے میں قرآن کریم کا ارشاد ہے کہ انہیں علم کا بہت تھوڑا حصہ عطا کیا گیا ہے۔[2]

کوشش اور جدوجہد کا ایک اور نمونہ ذوالقرنین کی داستان ہے، قرآن کا ارشاد ہے:

"واتیناہ من کل شی سببا"

ہر چیز سے انہیں وسیلہ عطا کیا

پہلے مغرب اور مشرق کا سفر کیا یاجوج و ماجوج کی داستان بھی ذوالقرنین کے پر تلاش و شدید سعی و کوشش پر دلالت کرتی ہے اگرچہ یہ بات بھی شایان ذکر ہے کہ جو اسباب اور وسائل ان کے لئے فراہم کیے گئے اگر دوسروں کے لیے بھی فراہم کیے جائیں تو شاید وہ بھی آرام سے نہ بیٹھیں بلکہ ایسے پر تلاش سفروں پر نکل پڑیں۔[3]

6۔ذوقی محرک (نظم و زیبائی کا احتراج)

بعض افراد میں حسن و جمال کی حقیقی ضرورت پائی جاتی ہے اور ایسے افراد برائی اور پلیدی کو دیکھنے سے گویا بیمار پڑ جاتے ہیں اور اگر انہیں ایک ایسے ماحول میں بھیج

1۔ بقرہ (2): 260، ولکن لیطمئن قلبی۔

2۔ اسراء (17): 58، وما اوتیتم من العلم الا قلیلا۔

3۔ کہف (18): 83، 98 / ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج12 ص 522، 523

دیا جائے جو خوبصورت اور سالم ہے وہاں تندرست رہتے ہیں، ایسے افراد اشتیاق سے سرشار ہیں اور صرف خوبصورتی ہی ان کے اشتیاق کو درست رکھ سکتی ہے یہ حالت سالم بچوں میں عام ہے اور مختلف تہذیبوں میں بھی غار نشینی سے لیکر آج تک پائی جاتی ہے۔1

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ حسن پسندی کی حس روح انسانی کے چار پہلوؤں میں سے ایک ہے کہ جس سے ادبی اور شعری حسن اور ظریف قسم کی مصنوعات اور ہنر معرض وجود میں آتے ہیں۔ اسلام نے بھی روح انسانی کے اس پہلو کو بہت اہمیت دی ہے، قرآن کریم میں ارشاد ہوتا ہے:

کہہ دیجیے کہ کس نے خدائی زینتوں کو حرام قرار دیا ہے؟2

خدائی زینت کی تعبیر سے زینت کو ایک قسم کا تقدس مل گیا ہے اور اسے ایک الہی مظہر سے موسوم کر دیا ہے۔اور اس سے بڑھ کر یہ کہ دستور دیا گیا ہے کہ مومنین جب مسجد میں داخل ہوں تو زینت کیے ہوئے ہوں۔

"یابنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد۔۔۔"3

اے فرزندان آدم! ہر عبادت کے وقت اپنی زینت (لباس) کے ساتھ رہو۔

جیساکہ واضح ہے کہ یہ آیت بنی آدم سے خطاب کر رہی ہے اور تمام زمانوں کے انسانوں کو شامل ہے لہذا تمام انسانوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ آراستہ ہو کر مسجد میں قدم رکھیں۔ امام حسن (ع) نماز کے وقت بہترین لباس زیب تن کرتے تھے جب آپ سے اس کا سبب دریافت کیا گیا تو آپ نے فرمایا:

"ان اللہ جمیل یحب الجمال فاتجمل لربی و ہو یقول خذوا زینتکم عند کل مسجد"4

1۔ آبراہام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 89

2۔ اعراف (7): 32

3۔ اعراف (7): 31

4۔ اعراف (7): 31

خداوند حسین و جمیل ہے اور حسن کو پسند کرتا ہے میں حسین لباس اپنے پروردگار سے راز و نیاز کی خاطر زیب تن کرتا ہوں اور اس نے حکم دیا ہے کہ ہر عبادت کے وقت اپنی زینت (لباس) کے ساتھ رہو۔ (جب بھی مسجد جاؤ تو مزین ہو کر جاؤ)

ایک اور روایت میں اس طرح سے وارد ہوا ہے:

"ان اللہ جمیل یحب الجمال ویحب ان یری اثر نعمہ علی عبدہ"[1]

اللہ حسین و جمیل ہے اور حسن کو پسند فرماتا ہے اور اسے یہ بھی پسند ہے کہ اپنی نعمتوں کے آثار کو اپنے بندوں میں ملاحظہ کرے۔

حسن وجمال کا احساس، خدا کے حسن کا مظہر ہے اور کائنات پر حسن آمیز نگاہ ڈالنا عبادت شمار ہوتا ہے مومن جب خدا کے حسین کرشموں کا مشاہدہ کرتا ہے تو جہاں ان سے لذت حاصل کرتا ہے وہاں اپنے پروردگار کے سامنے اس کے اندر خشوع و خضوع کی کیفیت بھی جلوہ افروز ہوجاتی ہے۔ اگرچہ زیورات سے مستفید ہونے کے لیے بھی پروردگار کی دوسری نعمتوں سے استفادہ کی طرح کچھ خاص اصول و قوانین ہیں جن میں سے اسلام میں زیورات سے مستفید ہونے کے دو اہم اصول یہاں پر ذکر کرتے ہیں۔

الف: غلط شہرت اور انگشت نمائی کا سبب نہ ہو

حدیث میں وارد ہوا ہے:

"ان اللہ یبغض شھرۃ اللباس"[2]

خداوند لباس شہرت پہننے کو پسند نہیں کرتا۔

1۔ حر عاملی، وسایل الشیعہ، ج3، احکام ملابس، باب 1 ح 8، ص 341

2۔ ایضاً، باب 12، ح1، ص 354

"کفی بالمرء خزیا ان یلبس ثوبا یشھرہ"[1]

کسی شخص کی رسوائی کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ وہ لباس شہرت پہن لے۔

"خیر لباس کل زمان، لباس اھلہ۔"[2]

ہر عصر کا بہترین لباس اس زمانے کے لوگوں کا لباس ہے۔

ب: اسراف سے اجتناب

نعمتوں اور زیورات سے مستفید ہوتے وقت اسراف کے حرام ہونے کے اصول کی بھی پاسداری لازمی ہے لہٰذا زیورات سے استفادہ کرتے وقت حد سے بڑھ جانا اور بالخصوص اسے تکبر اور فخر و مباہات کی خاطر زیب تن کرنا ممنوع ہے۔ قرآن تجمل پرستوں اور خواہشات کے تابع افراد سے یوں مخاطب ہے:

"أَتَبْنُونَ بِكُلِّ رِيعٍ آيَةً تَعْبَثُونَ وَتَتَّخِذُونَ مَصَانِعَ لَعَلَّكُمْ تَخْلُدُونَ"[3]

کیا تم ہر اونچی جگہ پر ایک بے سود یادگار بناتے ہو؟اور بڑے بڑے محل تعمیر کرتے ہو شاید اسی طرح ہمیشہ دنیا میں رہ جاؤ۔

7۔ صلاحیتوں کے اظہار کا محرک:

مزلو کہتا ہے:

اگر ایک موسیقار کی یہ خواہش ہو کہ وہ سکون حاصل کرے تو اسے چاہیے کہ وہ خوب موسیقی بجائے۔ اسی طرح اگر کوئی پینٹر ہے تو اسے اچھے پینٹنگ نمونے تیار کرنے ہوں گے اور اگر کوئی شاعر ہے تو اسے شعر کہنے ہونگے، یعنی ایک شخص جو چاہتا ہے کہ وہ کرے اسے کرنا چاہیے اسی احساس اور ضرورت کو ہم صلاحیت کو عملی جامہ پہنانے سے تعبیر کرسکتے ہیں۔ اس اصطلاح "خود شگوفائی" کو پہلی بار "کورٹ گولڈن سٹائن" نے اختراع کیا اور اس سے بشری رجحان کو اس کی عملی

1۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج3 باب 12، ح1، ص 354

2۔ ایضاً

3۔ شعراء (26): 128، 129

صورت کی طرف اشارہ قرار دیا۔ یعنی جو کچھ کسی شخص کے اندر پنہان صلاحیت ہے اسے عملی صورت میں ظاہر کرنا اور مرحلہ عمل میں لے کر آنا جیسے آئیڈیل سے بھی ماوراء ہونے کا رجحان، ہیرو بننا، مخترع ہونا، پینٹر بننا وغیرہ۔ اگرچہ ان صفات کا آشکار ہونا عام طور پہ انسان کی حیاتیاتی، حفاظتی، عطوفت اور محبت اور عزت نفس جیسی ضروریات کے حاصل ہونے پہ موقوف ہوتا ہے۔1

یہ رجحان ایسے افراد میں زیادہ آشکار ہوتا ہے جو ترقی اور کمال کی ضرورت اچھی طرح محسوس کر رہے ہوں اور وہ یہ چاہتے ہوں کہ اپنی سرگرمیوں کو چار چاند لگائیں۔ ترقی پسند انسان کے امتیازات مندرجہ ذیل ہوتے ہیں۔

1۔ آسان امور کی تلاش میں نہیں رہتا۔
2۔ ایسے امور انجام دیتا ہے جن کا دوسروں سے تقابل کیا جاسکے۔
3۔ بلاوقفہ اور انتھک محنت کرتا ہے۔
4۔ انکی امیدیں اور آرزوئیں بہت بلند ہوتی ہیں۔
5۔ اپنے امور کا ناظر ہوتا ہے لہٰذا ہر کام میں رسک نہیں لیتا۔

اسلام کا انسانی استعداد کو مرحلہ ظہور تک پہنچانے کا نظریہ کچھ اس طرح سے ہے:

انسان کو سونے اور چاندی کی کان سے تشبیہ کی گئی ہے اور انبیاء آتے ہیں تاکہ اس معدن سے سونے چاندی کو استخراج کر سکیں۔

احادیث میں یوں وارد ہوا ہے:

"الناس معادن کمعادن الذھب والفضة"۔ 2

لوگ سونے اور چاندی کی کانوں کی مانند ہیں۔

قرآن کی رو سے کسی بھی مخلوق کے عروج اور نزول کا فاصلہ انسان جتنا نہیں کیونکہ انسان جب بلندی کا سفر کرتا ہے تو مسجود ملائکہ 1، زمین پہ خدا کا خلیفہ، 2 خدا کا

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 84،82

2۔ نہج البلاغہ، خطبہ، نمبر 1

امانتدار،[3] اور ایسی مخلوق ہے جو مخلوقات کا شاہکار ہے،[4] اور اگر عمل صالح انجام دے تو موجودات میں اس کا ثانی کوئی نہیں ہوگا۔[5] انسان اس مقام پہ پہنچ سکتا ہے کہ سوائے اللہ کے کسی اور کو نہ دیکھے۔

"ثم دنیٰ فتدلیٰ فکان قاب قوسین او ادنیٰ"[6]

یہ انسان کی توصیف بیان کی گئی ہے پیغمبر اسلام (ص) کی معراج میں سیر صعودی یہاں تک آ پہنچی کہ حضرت جبرائیلؑ نے عرض کیا کہ اگر میں ذرہ برابر آگے بڑھوں تو میرے پر جل جائیں گے۔[7] اس سیر صعودی میں انسانی جان کی قیمت بہشت بریں کے علاوہ کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔

حضرت امام علی (ع) کا ارشاد ہے:

"انہ لیس لانفسکم ثمن الا الجنۃ فلا تبیعوھا الا بھا"[8]

تمہاری جانوں کی قیمت جنت کے علاوہ کچھ اور نہیں ہو سکتا پس انہیں جنت کے علاوہ فروخت نہ کرو۔

اس نگاہ سے انسان اس کائنات کا خلاصہ اور نچوڑ ہے اور اس عظیم عالم کے مقابلے میں عالم صغیر شمار کیا جاتا ہے۔ حضرت علی (ع) سے منسوب دیوان میں انسان کی اس طرح سے توصیف کی گئی ہے۔

أتزعم انك جرم صغیرو فیك انطوی العالم الاکبر[1]

1۔ ص (38): 71

2۔ بقرہ (2): 30

3۔ احزاب (33): 72 "انا عرضنا الامانۃ۔۔۔"

4۔ مومنون (23): 14 "فتبارک اللہ احسن الخالقین"، تین (95): 4 "لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم"

5۔ بینہ (98): 6 "اولئک ھم خیر البریۃ"

6۔ نجم (53): 9

7۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج 10، بحث روائی

8۔ نہج البلاغہ، کلمات قصار، حکمت نمبر 456

کیا تم خیال کرتے ہو کہ ایک چھوٹی سی مخلوق ہو جبکہ یہ عظیم عالم تم میں خلاصہ ہو چکا ہے۔

پستی کے سفر میں انسان کو حیوان سے بھی پست تر بیان کیا گیا ہے[2]۔ کیونکہ قساوت، سنگدلی اور شدت پسندی میں یہ پتھر سے بھی سخت ہو جاتا ہے[3] اور بالآخر اسفل السافلین[4] میں گر جاتا ہے کہ جو دوزخ کا سب سے پست ترین مقام ہے[5]۔

انسان اس سیر بلندی اور پستی کے سفر میں ذمہ دار اور با اختیار ہے اور وہی کاٹے گا جو بوئے گا اور وہ اس راہ میں سوائے اپنی کوشش اور جد وجہد کے کچھ حاصل نہیں کر سکتا۔(وان لیس للانسان الا ما سعیٰ)۔[6]

لغت میں سعی کے معنی تیز چلنے اور جد و جہد کے ہیں۔ قرآن کی نگاہ جدو جہد پر ہے نہ خود عمل پر، یعنی اہم چیز کوشش کرنا ہے نہ مقصد تک رسائی حاصل کرنا، اساس اور بنیاد ذمہ داری ہے نہ عمل کا نتیجہ، ان آیات کا سیاق آخرت کے بارے میں ہے لیکن ان کا معیار دنیا و آخرت ہر دو کو شامل کرتا ہے۔ ایک اور آیت میں ارشاد ربانی ہے:

"قل کل یعمل علیٰ شاکلتہ"[7]

کہہ دیجیے ہر ایک اپنے طریقہ پر عمل کرتا ہے۔

"شاکلتہ" شکل کے مادہ سے ہے جس کے معانی حیوان کو مہار کرنے کے ہیں انسان کے کردار اور اس کے ملکات کا باہمی رابطہ روح اور بدن کی طرح ہے تجربات سے

1۔ ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج18 ص 237

2۔ اعراف (7): 179

3۔ بقرہ (2): 74

4۔ تین (95): 7

5۔ نساء (4): 145، ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج 27، ص 144

6۔ نجم (53): 39

7۔ اسراء (17): 84

بھی یہ بات ثابت ہے کہ انسان کے نفسانی ملکات اور کردار کے درمیان گہرا رابطہ پایا جاتا ہے۔
انسان کی شخصیت دو قسم کی ہے۔
الف: تکوینی اور موروثی جو انسان کے ساتھ ہی متولد ہوتی ہے۔
ب: اکتسابی جو تدریجاً انسان میں جلوہ گر ہوتی ہے۔
وہ چیز جو انسانی عمل کو بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے وہ اس کے ملکات ہیں اور اسی بنا پر اس کے نتائج نہ تو انسانی اختیار سے متصادم ہوتے ہیں۔1
اور نہ ہی جبر پر ختم ہوتے ہیں۔
گذشتہ مطالب کو مد نظر رکھتے ہوئے کہا جاسکتا ہے کہ پنہان صلاحیت کو مرحلہ عمل میں لانا اور اسے کمال اور سیر صعودی پر گامزن کرنا بعثت انبیاء کا مقصود و مطلوب ہے کیونکہ شارع مقدس اسلام کا ہم سے یہی مطالبہ ہے کہ ہم اپنے بارے میں مثبت رویہ رکھیں۔ استقلال اور آزادی کے احساس سے مالا مال ہوں اور منفی رویہ، حقارت، شک اور کمزوری سے اجتناب کریں۔ اگرچہ صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی بحث کے ساتھ ساتھ واقعیت کو قبول کرنا اور اپنی شخصیت کے بارے میں حقیقی نگاہ کا ہمراہ ہونا بھی لازمی ہے۔ اور انسان کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ خود کو خوف اور رجاء کے درمیان محسوس کرے، کیونکہ ممکن ہے کہ وہ اپنی امانت کو صحیح طریقے سے مقصد تک نہ پہنچا پارہا ہو اور اسے ظالم اور جاہل کے طور پر متعارف کروایا جائے۔
حضرت امام زین العابدین(ع) کی دعائے مکارم الاخلاق میں اس طرح بیان ہوا ہے:

"لاترفعنی فی الناس درجة الاحططتنی عند نفسی مثلها۔"

خدیا مجھے لوگوں میں زیادہ بلند مقام عطا نہ فرما مگر یہ کہ اتنا ہی اپنے ہاں مجھے خضوع عطا کردے اور میرے لیے کوئی ظاہری

1۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج13 ص 189 تا 194/ عبداللہ جوادی آملی، انسان در اسلام، ص 30 تا 35

عزت فراہم نہ کر مگر یہ کہ اس مقدار میں میرے نفس کے اندر
ذلت باطنی نیز فراہم کر دے۔1

واقعیت اور حقیقت کے قبول کرنے کے اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے انسان مشیت و ارادہ الٰہی کے سامنے بے بس ہے لیکن یہ رجحان انسان کا اپنی صلاحیتوں کو بروے کار لانے کے اصول سے متصادم نہیں ہے بلکہ در حقیقت اس سے انسان اپنے آپ کو پرکھ لیتا ہے اور اس پرکھنے سے انسان کے خدا پر توکل اور قدرت لایزال الٰہی پر امید اس کی سرگرمیوں اور استقلال وخود مختاری2 سے ملکر اسے اپنی حقیقی منزل مقصود تک پہنچا دیتی ہے۔

8۔ معنویت کا محرک (عبادت، دعا، خضوع)

مزلو کہتا ہے:

دین کی طرف رجحان عالمی فلسفہ سے ملکر کسی حد تک حفاظتی محرک سے وابستہ ہوجاتا ہے کیونکہ عالمی فلسفہ لوگوں اور کائنات کو ایک با معنا عام شکل اور متحد و رضایت بخش طریقے سے منظم کرتا ہے، یہاں ہم علم اور فلسفہ ہر دو کو حفاظتی محرکات میں شمار کرسکتے ہیں۔3

ولیم جیمز اپنی کتاب دین اور نفس میں کہتا ہے:

اکثر مذہبی کتب میں تین چیزیں اصلی عوامل شمار کی جاتی ہیں۔

1۔ نذر اور قربانی

2۔ اعتراف اور توبہ

3۔ پروردگار کی بارگاہ میں دعا اور عاجزی کرنا۔4

1۔ صحیفہ سجادیہ، دعا نمبر 20 (مکارم الاخلاق)

2۔ محمود بستانی، اسلام اور نفسیات، ص 248 تا 274

3۔ آبراھام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص 77

4۔ ولیم جیمز، دین اور نفس ص 152

پروردگار کی بارگاہ میں قربانی پیش کرنا تمام ابتدائی انسانی مذاہب میں دیکھا گیا ہے۔ انسانی روح کی قدیمی ترین اور پائیدار ترین تجلیات اور انسانی وجود کے اصلی پہلو ان میں سے ایک عاجزی اور پرستش و عبادت ہے۔ انسانی زندگی کے آثار کا مطالعہ کرنے سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتی ہے کہ ہر زمانے میں اور ہر مقام پر جہاں انسان کا وجود تھا وہاں دعا اور عبادت و پرستش بھی موجود تھی۔ اگرچہ معبود ایک دوسرے سے مختلف ہوا کرتے تھے۔ انبیاء پرستش اور عبادت لیکر نہیں آئے بلکہ انہوں نے انسان کو پرستش کی راہ و روش سکھائی اور اسے شرک سے منع کیا۔ کئی دانشوروں کی نگاہ میں انسان ابتداء میں موحد تھا اور پھر منحرف ہوا، پرستش کا احساس جسے دینی احساس سے بھی تعبیر کیا جاتا ہے یہ تمام افراد انسانی میں موجود ہے۔1

آئن سٹائن مذاہب کو تین قسموں میں تقسیم کرنے کے بعد تیسری قسم کو "مذہب ہستی" سے موسوم کرتا ہے اور کہتا ہے کہ "اس مذہب میں شخص آرزوؤں کی پستی اور انسانی اہداف اور اس عظمت و جلال کو محسوس کرتا ہے جو طبیعت اور افکار سے ماوراء مظاہر میں پایا جاتا ہے۔ وہ اپنے وجود کو ایک قسم کا زندان تصور کرتا ہے گویا وہ اس قفس عنصری سے پرواز کرنا چاہتا ہو اور تمام ہستی کو ایک ہی مرتبہ حقیقت واحدہ کے طور پر حاصل کرنا چاہتا ہو2۔ برطانوی ماہر نفسیات "ہنری لنک" کی دس ہزار سے زائد افسردہ، مجرم اور ڈاکو لوگوں پر تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جو بھی دینی اعتقادات کا پابند ہو یا کسی عبادت گاہ سے وابستہ ہو وہ اچھی شخصیت کا مالک ہوتا ہے اور اس کے مقابلے میں بے ایمان افراد اور عبادت کی معرفت سے ناشناس لوگ کسی شخصیت کے حامل نہیں ہوتے ہیں۔3

امریکی یونیورسٹی سنٹ لوئی سے متعلقہ نفسیاتی صحت سنٹر کے محققین اپنی کتاب "نفسیاتی صحت میں فراموش شدہ عوامل" میں لکھتے ہیں:

1۔ مرتضی مطہری، احیای فکر دینی، ص 105

2۔ مرتضی مطہری، احیای فکر دینی، ص 105

3۔ عفیف عبد الفتاح طبارہ: روح الصلاۃ فی الاسلام، ص 9

دہ لوگ جو ہفتہ میں ایک دفعہ کلیسا جاتے ہیں وہ نفسیاتی مشکلات سے کم دچار ہوتے ہیں۔[1]

شہید مطہری اسی حوالے سے کہتے ہیں مدح و تعریف، طبیب کی طرح ضروری ہے یعنی اگر ورزش سلامتی کے لیے مفید ہے اور صاف ستھرا پانی ہر گھر کی ضرورت ہے تو پھر بندگی بھی ضروری ہے۔ اگر انسان روز و شب میں سے کچھ لحظات اپنے پروردگار سے راز و نیاز کے لیے مخصوص کرے تو اس کی روح کس قدر پاکیزہ ہوجائے گی۔[2]

انسان نے ہمیشہ مشکلات اور دباؤ میں ماورائے طبیعت قدرت کی پناہ تلاش کی ہے۔ قرآن میں آیا ہے کہ جب انسان مادی اسباب سے مایوس اور ناامید ہوجاتا ہے تو پھر اسے خداوند متعال کی یاد آتی ہے اور اس کی مدد طلب کرتا ہے:

"وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا"[3]

اور انسان کو جب کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ لیٹے بیٹھے اور کھڑے ہمیں پکارتا ہے۔

قرآن کی نگاہ میں جن وانس کی خلقت کا مقصد ہی پروردگار کی عبادت ہے:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ[4]

اور ہم نے جن وانس کو خلق نہیں کیا مگر اس لیے کہ وہ میری عبادت کریں

کیونکہ عبادت انسانی ارتقاء اور قرب پروردگار کی انتہا اور اس کے سامنے سر تسلیم خم ہونا ہے اور عبادت یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو صفات کمال و جمال سے ہم آہنگ کرے اور نماز کے ذریعہ معراج کرے[5]۔ حضرت علی (ع) خداوند متعال سے اس طرح مناجات کرتے ہیں:

1۔ محمد رضا رضوان طلب، پرستش آگاہانہ، ص 24

2۔ مرتضی مطہری، اسلام و مقتضیات زمان، ص 292

3۔ یونس (10) :12

4۔ ذاریات (51):56

5۔ محمد باقر مجلسی، اعتقادات ص 29

"الھی کفیٰ بی فخراً ان اکون لک عبداً و کفیٰ بی عزاً ان تکون لی رباً"[1]

خدایا میرے لیے یہی فخر کافی ہے کہ میں تیرا بندہ ہوں اور میری عزت کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ میرا پروردگار ہے۔

قرآن کریم روئے زمین پر واقع ہونے والے پہلے قتل کے بارے میں یوں رقمطراز ہے:

"إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ"[2]

جب ان دونوں نے قربانی پیش کی تو ان میں سے ایک کی قربانی قبول ہوئی اور دوسرے کی قبول نہ ہوئی تو اس نے کہا میں تجھے ضرور قتل کردوں گا۔

اس آیت میں قابیل کے اندر حسد کی آگ بھڑکنے کا سبب اس کی قربانی کا قبول نہ ہونا بیان کیا گیا ہے پس پہلے قتل و جنایت کی بنیاد کو پرستش اور عاجزی کے محرک کا قبول نہ ہونا قرار دیا جاسکتا ہے ہاں قابیل اس کو بھلا بیٹھا تھا کہ قربانی کی قبولیت تقویٰ سے مشروط ہے نہ دھونس اور دھمکی سے۔[3]

مزلو اپنی کتاب "فطرت انسانی سے بالاتر آفاق" میں کچھ عالی فطری ضروریات کو شمار کرتا ہے یہ احتیاجات وہ ہیں جنھیں "احتیاجات کی سیڑھی" کہا گیا ہے اور ان موخر الذکر احتیاجات کے پورا ہونے پر (جسمانی محرک، حفاظتی محرک، علوئی محرک، استعداد کی شگوفائی کا محرک) ظاہر ہوتی ہیں اور وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ حقیقت (صداقت، واقعیت، بے شائگی، حسن، خلوص)

1۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 77 ص 400 / شیخ صدوق، خصال، ج2، ص 45

2۔ مائدہ (5): 27

3۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج5، ص 300۔

2۔ حسن (درستی، مطلوبیت، حتمیت، خیر خواہی)
3۔ زیبائی (درستی، تشکیل ہونا، سادگی، غنی ہونا، کمال)
4۔ کلیت (عمومیت) (وحدت، یکجہتی، باہم راہ ارتباط)
5۔ زندہ ہونا (اپنے آپ کو تیار کرنا، پوری طرح فعال ہونا، تغیر در عین پائیداری)
6۔ یگانگی (انفرادی خصوصیت،، تقابل سے خالی ہونا)
7۔ کمال (ہر حقیر چیز کا فقدان، ہر چیز کو اسکے حقیقی مقام پر رکھنا)
8۔ کامل ہونا (قاطعیت، بے نقص ہونا)
9۔ عدل وانصاف (انصاف، حتمیت، متناسب غیر جانبداری، عدم جانبداری، قانون مندی)
10۔ سادگی (بے عیب ہونا)
11۔ غنی ہونا (جدائی، ہر چیز کو اہمیت کی نگاہ سے دیکھنا)
12۔ آرام (کوشش کا فقدان، اچھی سرگرمیوں کے ہمراہ پر وقار رہنا)
13۔ خوشی (تفریح، خوشحالی، سرگرمی)
14۔ اپنے اوپر انحصار کرنا (دوسروں سے بے نیاز ہونا، ماحول سے بلندی، حیثیت)[1]

مزلو بعض ان چیزوں کو جنہیں وہ فطرت سے بالا تر احتیاجات جانتا ہے انہیں اسلام نے انسان کامل کے امتیازات اور خصوصیات کے طور پر ذکر کرتا ہے کہ جن کے بارے میں تفصیلی بحث اس مختصر کتاب میں ممکن نہیں ہے۔

1۔ آبراھام مزلو، انگیزش شخصیت، ص 88،87

تیسرا باب

نفسیاتی دباؤ کے اسباب

نفسیاتی دباؤ کے اسباب

انسان کی روزمرہ زندگی ایسے کئی تلخ وشیرین واقعات سے پر ہے جو اس کے نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ کام کی شرکت، اونچی آوازیں، جان کا خطرہ، گھریلو کشمکش، سیاسی اور سماجی مسائل یہ سب ایسے امور ہیں جو نفسیاتی دباؤ کے اسباب بن سکتے ہیں۔ انسان کو خطرے میں ڈالنے والے عوامل میں کبھی بیرونی حوادث کارفرما ہوتے ہیں تو کبھی اندرونی افکار اور کبھی یہ دونوں مل کر بھی انسانی نفس پر حملہ آور ہوجاتے ہیں۔ نفسیاتی دباؤ کے اسباب کبھی تو ماحولیاتی پیداوار ہوتے ہیں جیسے آوازیں یا سماجی مسائل جیسے آبادی کی کثرت وغیرہ اور کبھی یہ اسباب ذاتی اور انسان کے اندر سے متعلق ہوتے ہیں جیسے برے واقعات یا بے توقعات وغیرہ و اہم مسائل جو انسان کی ذات اور اس کے ضمیر سے متعلق ہیں اور نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ جسمانی اعتدال ختم ہونا

"حیاتی تعادل" کی اصطلاح سب سے پہلے فزکس، کیمیا اور بائیالوجی میں استعمال ہوتی تھی پھر آہستہ آہستہ نفسیاتی اور سماجی واقعات میں اس کا استعمال شروع ہوگیا۔ نظام شمسی اور حتی حیوانی اور نباتاتی سیلز بھی "حیاتی تعادل" کے تابع ہیں اور اس حیاتی تعادل کے ذریعہ زندگی، رشد وتکامل اور موت کے درمیان اعتدال برقرار رہتاہے۔ مختصر طور پر یوں کہا جاسکتا ہے کہ "میں (خود)" کا اصلی عمل یہ ہے کہ وہ دونظاموں کے درمیان یعنی انسان کے فیزیکلی سسٹم اور نفسیاتی سسٹم کے درمیان اعتدال قائم رکھتا ہے وہ سسٹمز جوانسان کی پیچیدہ شخصیت میں موجود ہیں انہیں یکسانیت عطا کرتاہے لہٰذا یہ "من" یعنی نفس انسانی ہمیشہ جبلی اور فطری ضروریات، جسمانی تقاضوں اور بیرونی ماحول کے حد سے زیادہ تقاضوں سے جب مواجہ ہوتاہے تو پھر نفسیاتی دباؤکا شکار ہوجاتاہے۔[1]

1۔ استورد تمید گی یا (اسٹریس) ص 94-95

"حیاتی تعادل" کا نظریہ "والٹر کینن" نے 1932 میں پیش کیا اس اندرونی ثبات کو "حیاتی تعادل" کے نام سے موسوم کیا کیونکہ یہ حیاتی اندرونی اور بیرونی دباؤ کے باہمی زدوخورد کو بدنی اثرات کو مرتفع کردیتا ہے یا دوسرے الفاظ میں حیاتی تعادل کی بھی موجودی پر جب کوئی دباؤ وارد ہوتا ہے تو اس میں اعتدال ایجاد کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

"سلے" اور انکے دوستوں اس باتے کی وضاحت کی ہے کہ حیاتی تعادل کس طرح ختم ہوتا ہے اور پھر مسائل و مشکلات میں نفسانی دباؤ کے تحت کیسے آشکار ہوتا ہے۔[1] وہ مواقع جہاں تعادل مشکلات سے دوچار ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہے۔

الف: تھکاوٹ

حیاتی تعادل کے ناپید ہونے کی ہلکی صورت تھکاوٹ کے وقت اور اس کی شدید شکل وضع حمل اور بیماری کے دوران اسٹریس سے نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتی ہے تھکاوٹ کو حیاتی نگاہ سے دیکھنے اور اسے ضعف سے علیحدہ کرنے پر کئی تحقیقات کی گئی ہیں، تھکاوٹ عام طور پر ہیجانی کاموں میں پنہاں رہتی ہے اور انکے منفی اثرات کافی بعد میں ظاہر ہوتے ہیں بعض لوگ جب کسی نامساعد حالات میں پھنس جاتے ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ انتہائی کم وقت میں بہت زیادہ کام کر ڈالیں جس کے نتیجہ میں غیض و غضب کی صورت سامنے آجاتی ہے اس کا بنیادی راہ حل وہی ہے جسے "پرلاک" نامی نظریہ نگار نے یوں پیش کیا ہے "اگر چھٹیوں کے دنوں میں بھی کام نہ کریں تو پھر کبھی بھی تھکاوٹ کا احساس نہیں کریں گے۔[2]

تھکاوٹ قرآنی نگاہ میں:

خداوند تعالی نے قرآن میں رات کے سکون کی طرف اشارہ کیا ہے:

"وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا"[3]

1۔ پارل، نفسیاتی دباؤ اور اضطراب، ص 22-23

2۔ پی، ب، لو دھتری لو، دائمی اسٹریس، ص 191-196

3۔ فرقان (25): 47

اس خدا نے ظلمت شب کو تمہارا پردہ اور نیند کو سکون بنا دیا ہے

یہ آیت اور اس جیسی دوسری آیات،[1] سے ظاہر ہوتا ہے کہ خداوند نے رات کے سیاہ پردے کو خلق فرمایا تاکہ لوگ دن کے کاموں اور سرگرمیوں کے بعد اس میں سکون حاصل کر سکیں تھکاوٹ وہ اہم عنصر ہے جو انسان کو استراحت اور نیند پر مجبور کرتا ہے تاکہ انسانی توانائی بحال ہو جائے اور وہ زیادہ شاداب ہو کر روزمرہ کے کاموں کو بخوبی انجام دے سکے، جنگ بدر کے موقع پر جب مسلمانوں پر وحشت طاری ہوئی تو خداوند تعالی نے نیند کے ذریعہ اس رعب و وحشت کو دور کر دیا۔

"إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ"[2]

(وہ وقت بھی یاد کرو) جب اللہ نے امن دینے کے لیے تم پر غنودگی طاری کر رہا تھا اور آسمان سے تمہارے لیے پانی برسا رہا تھا تاکہ اس سے تمہیں پاک کرنے اور تم سے شیطانی نجاست دور کرے اور تمہارے دلوں کو مضبوط بنائے اور تمہارے قدم جمائے رکھے۔

قرآن کریم نے رات کے آرام بخش ہونے کے بارے میں فرمایا ہے:

"قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِن جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ"[3]

کہہ دیجئے کیا تم نے کبھی غور کیا کہ اگر اللہ قیامت تک تم پر ہمیشہ کے لیے دن کو مسلط کر دے تو اللہ کے سوا کون سا معبود ہے جو تمہیں رات لا دے جس میں تم سکون حاصل کرو۔

1۔ روم (30): 23، یونس (10): 67، غافر (40): 61

2۔ انفال (8): 11

3۔ قصص (28): 72

پس روز و شب کا پے درپے آنا تھکاوٹ کی دوری اور توانائی کی بحالی کی خاطر ہے اسلام میں دوپہر کے وقت سونے (قیلولہ) پر بھی تاکید کی گئی ہے لیکن اس کے مقابلے میں بین الطلوعین اور عصر کے وقت سونے سے منع کیا گیا ہے۔[1]

"ان هذه القلوب تمل کما تمل الابدان"[2]

دل بھی بدن کی طرح تھک جاتے ہیں (ان میں بھی حالت ادبار و اقبال پائی جاتی ہے)

اس بنا پر آئمہ (ع) نے تاکید کی ہے کہ بیشک مومنین کو چاہیے کہ وہ خستگی اور تھکاوٹ کی حالت میں واجبات پر ہی اکتفا کریں۔[3] اور حکمت و دانائی کے ذریعہ روح کو با نشاط بنائیں،[4] اور جب انہیں نشاط روحی حاصل ہو تو اس وقت مستحبات کو ادا کریں۔

اس بنیاد پر قرآن کریم نے روزے کو بیماری اور جسمانی ناتوانی کی صورت میں واجب نہیں کیا ہے۔[5]

قرآنی تعلیمات کے مطابق اگر روزہ انسان کے لیے ضرر رکھتا ہوت حرام ہے اور جب بھی کوئی حکم انسان کے لیے سختی اور مشقت کا باعث بنے تو وہ ساقط ہوجاتا ہے۔[6]

سورہ بقرہ کی آیت نمبر 286 میں یوں ارشاد ہوتا ہے:

"لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا"

خداوند کریم انسان کی توان کے مطابق اسے حکم کرتا ہے

1۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، کتاب الصلاۃ، ج3، باب 29 و 39، ص 156-176

2۔ نہج البلاغہ، کلمات قصار حکمت نمبر 312

3۔ ایضاً، حکمت نمبر 193

4۔ ایضاً، حکمت نمبر 197

5۔ بقرہ (2): 185 "وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ"۔

6۔ بقرہ (2): 280

اس حکم کی دلیل بہت واضح ہے کیونکہ احکام کا مقصد انسان کو سختی میں ڈالنے کا نہیں ہے۔

"یُرِیدُ اللّٰهُ بِکُمُ الْیُسْرَ وَلَا یُرِیدُ بِکُمُ الْعُسْرَ"[1]

خداوند تعالیٰ تمہارے لیے آسانی کا خواہاں ہے نہ سختی و مشکل کا

اسی بنا پر اسلام میں رہبانیت (گوشہ نشینی) بے مقصد سفر کرنا اور محض چپ رہنے سے منع کیا گیا ہے۔[2]

مسلمان کو چاہیے کہ وہ اپنی جدوجہد کو جسمانی اور روحانی اعتبار سے ایسے منظم کرے کہ اس کے جسم اور روح کا اعتدال باقی رہے اور تھکاوٹ اور خستگی اس پر حاوی نہ آنے پائے حضرت علی (ع) کی نگاہ میں ہر مومن کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے رات دن کو تین حصوں میں تقسیم کرے کچھ حصہ عبادت پروردگار، کچھ کسب رزق حلال اور کچھ استراحت اور جائز لذت حاصل کرنے سے مخصوص کرے آپ کا ارشاد ہے کہ "عاقل کے لیے یہ درست نہیں کہ وہ سوائے تین جہات کے قدم اٹھائے

1. امور زندگی کی اصلاح
2. راہ آخرت
3. لذت غیر حرام۔[3]

قرآن نے جس طرح مستی کی حالت میں سے منع کیا ہے[4]۔ تھکاوٹ کی حالت میں عبادت کرنے کو منافقین کی صفت بیان کیا ہے[1]۔ بغیر کسی شک وتردید کے

1۔ بقرہ (2): 185

2۔ شیخ صدوق، خصال ص 132 "امام صادق (ع) عن رسول اللہ (ص) لیس فی امتی رھبانیۃ ولا سیاحۃ و لا زم یعنی السکوت"

3۔ نہج البلاغہ، حکمت نمبر 39 "قال علی (ع) للمؤمن ثلاث ساعات فساعۃ یناجی فیہا ربہ۔ و ساعۃ یرم معاشہ۔ و ساعۃ یخلی بین نفسہ و بین لذتہا فیما یحل و یجمل۔ و لیس للعاقل ان یکون شاخصا الا فی ثلاث۔ مرمۃ لمعاش، او خطوۃ فی معاد، او لذۃ فی غیر محرم"

4۔ نساء (4): 43 "لا تقربوا الصلاۃ وانتم سکاری"

جسم وروح اور فکر و عمل میں گہرا تعلق پایا جاتا ہے اور اگر ان کے درمیان صحیح رابطہ برقرار نہ رکھا جائے تو انسان کئی قسم کی نفسانی مشکلات سے دچار ہو سکتا ہے۔

ب: پریشانی (Disease; Illness)

پریشانی ایک ذہنی کیفیت ہے جس کا تعلق انسان کی اندرونی حالت اور اس کے کردار سے ہے۔[2] پریشانی کا ذہنی ہونا اور اس کا بیماری سے فرق یہ ہے کہ اس سے انسان کے اندر دو متضاد حالتیں یعنی سلامتی اور پریشانی کا اجتماع ممکن ہو جاتا ہے۔[3] عصر حاضر میں اگرچہ سلامتی کے حقیقی معیاروں میں کافی بہبود آگئی ہے اور اوسطاً زندگی کی امید میں 3/ 47 سے 4/ 74 کا اضافہ بھی ہوا ہے لیکن لوگوں کے اندر سلامتی کے احساس میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اگر عصر حاضر کا مقابل ساٹھ سال پہلے سے کیا جائے تو آج لوگوں کے درمیان زیادہ پریشانیاں پائی جاتی ہیں جبکہ ان آخری ساٹھ سالوں میں اینٹی بائیوٹک بھی دریافت کر لیے گئے ہیں۔[4]

میڈیکل کی دنیا نے حالیہ دور میں موذی امراض سے لیکر معمولی سطح کی امراض تک اور حتی ہر قسم کی کسالت اور سستی کے لیے بھی پیشرفتہ طریقہ، علاج متعارف کروائے ہیں لیکن ان سب کے باوجود لوگوں کے درمیان پریشانی میں اضافہ ہوا ہے اس کی وجہ شاید لوگوں کے تحمل میں کمی، سلامتی کے معیار کا اعلی ہو جانا، بیماریوں کی بابت معلومات میں اضافہ یا عمر کا طولانی ہونا ہو۔[5]

خود کو بیمار سمجھنا (تمارض):

اپنے آپ کو بیمار سمجھ لینا بھی انسان کے اندر ایک خاص قسم کے احساس کو جنم دیتا ہے لیکن افراد کی زیادہ مشکل محبت و عطوفت کا فقدان ہے کئی تحقیقات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ کئی ایسے مریض موجود ہیں جنہیں بغیر اس کے کسی بدن کے حصے

1۔ نساء (4): 142 "وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ"

2۔ ام راہین دیماتو، روان شناسی سلامت، ج 1، ص 191

3۔ ایضاً ص 193

4۔ ایضاً ص 194

5۔ ایضاً 227

میں درد ہو وہ اپنے جسم میں بیماری کی علامتیں بیان کرتے ہیں اور ایسے لوگ ان مریضوں سے کہ جو حقیقت میں مریض ہے کہیں زیادہ افسردہ پائے گئے ہیں۔[1]

پریشانی کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ اسلام میں قضا وقدر الہی پر عقیدہ رکھنا یعنی جوکچھ خدا نے ہمارے لیے مقرر کردیا ہے اس میں کمی بیشی نہیں ہو سکتی اور مومنین کو چاہیے کہ وہ اسی ذات پر توکل اور بھروسہ کریں۔[2]

یہ ایسا عامل ہے جو نفسیاتی دباؤ سے انسان کو نجات دلا سکتا ہے کیونکہ اس اعتقاد کے ذریعہ انسانوں کی سرنوشت صرف ظاہری اسباب تک ہی محدود نہیں رہتی بلکہ کچھ دوسرے امور سے متعلق ہوجاتی ہے جس سے مومنین کے دلوں میں ہمیشہ امید کی کرن باقی رہتی ہے امام زین العابدین(ع) مشہور دعا ابو حمزہ ثمالی میں پروردگار سے یوں التجا کرتے ہیں:

اللهم انی اسئلك يقيناً صادقاً حتی اعلم انه لا يصيبنی الا ما كتبت لی

خدایا میں تجھ سے سچے یقین کی درخواست کرتا ہوں تاکہ میں یہ جان لوں کہ مجھ تک کوئی چیز نہیں پہنچ سکتی سوائے اس کے کہ تو اسے میری تقدیر میں لکھ دے۔

اس اعتقاد کے ساتھ انسان مرحلہ اطمینان تک پہنچ جاتا ہے اوراس میں صبر و رضا کی حالت پیدا ہوجاتی ہے جس سے اس کی محبت و عطوفت میں بھی اعتدال پیدا ہوجاتا ہے۔ مومن کے حوالے سے تجربہ یہی کہتا ہے کہ دلوں کو یاد خدا کے بغیر سکون و آرام میسر نہیں آتا،[3] اور جو بھی یاد خدا سے روگردانی کرے گا اسے یقیناً ایک تنگ زندگی نصیب ہوگی۔[4]

1۔ ایضاً ص 223

2۔ توبہ (9): 51 "قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ"، حدید (57): 22 "مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ"

3۔ رعد (13): 28 "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

4۔ طہ (20): 124 "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا"

ج: وضع حمل کا اضطراب

ایک خاتون کی زندگی کا سنہری موقع اس کے بچے کی پیدائش ہوتا ہے جس وقت وہ خواہ ناخواہ ایک ہیجانی نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوتی ہے ابتدامیں اسے خوشی اور نشاط کا سامنا ہوتا ہے جبکہ اس کے بعد وہ خوف و تردید میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ مستقبل اور درد کا خوف اور ایسے حوادث کا ڈر جس کا احتمال اس پر غالب آجاتا ہے۔ بعض ماؤں کے لیے کسی ناتوان موجود کی گریہ وزاری اضطراب کا سبب بنتی ہے اور کبھی بلاوجہ کا خوف ایک احساس شرم کے ہمراہ ان پر چھا جاتا ہے۔ وضع حمل کا اضطراب اس قدر خطرناک ہے کہ بعض اوقات اس سے بچے کی موت واقع ہوجاتی ہے۔ ایسے افراد میں دوران حمل کی طولانی مدت پریشانی اور سرگردانی، اضطراب اور شرم کے احساس کو شدت بخشتی ہے۔[1]

قرآن کریم نے حضرت مریم(ع) کے وضع حمل کے درد کی یوں توصیف کی ہے:

> "پھر زچگی کا درد انہیں کھجور کے تنے کی طرف لے گیا کہنے لگیں اے کاش! میں اس سے پہلے مرگئی ہوتی اور صفحہ فراموشی میں کھو چکی ہوتی فرشتے نے مریم کے پائین پا سے آواز دی غم نہ کیجئے! آپ کے پروردگار نے آپ کے قدموں میں ایک چشمہ جاری کیاہے اور کھجور کے تنے کو ہلائیں کہ آپ پر تروتازہ کھجوریں گریں گی پس آپ کھائیں اور پئیں اور آنکھیں ٹھنڈی کریں اور اگر کوئی آدمی نظر آئے تو کہہ دیں میں نے رحمان کے لیے روزے کی نذر مانی ہے اس لیے آج میں کسی آدمی سے بات نہیں کروں گی۔[2]

حضرت مریم(ع) کو زیادہ غم ان لوگوں کی تہمت کے باعث تھا جو روحانی اعتبار سے تربیت یافتہ نہیں تھے امام جعفر صادق(ع) حضرت مریم(ع) کے غم و اندوہ کے بارے میں فرماتے ہیں:

1۔ پی ے لوہ عنری لو، دائمی استرس، ص 179-181 ، ص 207 -209، آبرعام حزلو، انگیزش و شخصیت، ص 76

2۔ مریم (19): 23-26 "فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا"

"لانھالم تری فی قومھا رشیداً ذا فراسۃ ینزھھا من السوء"[1]

حضرت مریم(ع) نے اپنی قوم میں کسی ایسے صاحب فہم وفراست کو نہ دیکھا جو اس کو تہمت سے بری سمجھتا ہو۔

حضرت علی(ع) نے کھجور کھانے کو حضرت مریم(ع) کے جسمانی درد کا مداوا بیان کیا ہے:

"ما تاکل الحامل من شی ولا تتداوی بہ افضل من الرطب قال اللہ تعالی لمریم وھزی الیک۔۔۔۔"[2]

حاملہ عورت کے لیے مداوا اور علاج کے اعتبار سے کوئی چیز تازہ کھجور سے بہتر نہیں ہے کیونکہ اللہ نے حضرت مریم(ع) سے فرمایا: کھجور کے تنے کو ہلائیں۔۔۔[3]

ایک اور حدیث میں حضرت علی(ع) رسولخدا(ص) سے نقل کرتے ہیں جس میں اس بات کی صراحت موجود ہے۔

علامہ طباطبائی نے تفسیر المیزان میں کہا ہے کہ یہی مطلب اہلسنت اور شیعہ کی کئی روایات میں امام باقر(ع) سے منقول ہے لہذا حضرت مریم(ع) کو وضع حمل کا بھی نفسیاتی دباؤ تھا اور اسی طرح ان پر تہمت کا بھی نفسیاتی دباؤ موجود تھا۔

د: کہنہ مرض(Chronic,Lastinglong)

بیماری وقت اور اہمیت کے اعتبار سے دباؤ کے تمام عوامل پر حاوی نظر آتی ہے۔[4] اپاہج پن، کہنہ مرض اور موذی امراض میں صبور ترین اور خوش بین ترین افراد بھی نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کہنہ امراض میں مبتلا افراد کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ وہ وقت اور بہت زیادہ انرجی مصرف کرنے کے ساتھ عادی لوگوں کی طرح

1۔ بحار الانوار، ج14، ص 226

2۔ وسائل الشیعہ، ج25، ص 31

3۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج14، ص 52، علی بن جمعہ عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج2، ص 330- 332

4۔ پی پرلو وھتری لو، دائمی اسٹریس، ص 160

زندگی بسر کریں لیکن ان کے اس مرض کی بنا پر عملاًان کے لیے کچھ موانع ایجاد ہوجاتے ہیں جن کے باعث وہ اپنے سماجی تعلقات کھو بیٹھتے ہیں اور ان کا اپنے دوستوں سے رابطہ بھی بہت محدود ہوجاتا ہے اور یہ محدودیت بعض اوقات اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ ممکن ہے کہ مریض دوسروں سے لاتعلق ہوکر رہ جائے۔ ایسے موقع پر خاندان کے کچھ لوگ زیادہ قریب ہوجاتے ہیں اور کچھ رنجیدہ نظر آتے ہیں اور مریض ایک دائمی کھچاؤ کے مصدر کی طرح خاندان پر بوجھ بن جاتا ہے۔[1]

قرآن میں کہنہ مرض کا نمونہ حضرت ایوب(ع) کی داستان ہے یہاں ہم داستان کا وہ حصہ بیان کرنا ضروری سمجھتے ہیں جو ہمارے بیان سے گہرا تعلق رکھتا ہے لہٰذا حضرت ایوب(ع) کی بیماری صرف اس اعتبار سے کہ خود ان کے لیے ان کے خاندان، بیوی اور اقرباء اور ان کے دوسروں سے تعلقات پر کس حد تک اثر انداز تھی اسے بیان کیا جائے گا۔ حضرت ایوب(ع) حضرت ابراھیم(ع) کی نسل سے پیغمبر الٰہی تھے۔[2]

قرآن میں ان کا قصہ یوں بیان کیا گیا ہے:

ہمارے بندے ایوب(ع) کا ذکر کیجئے جب انھوں نے اپنے رب کو پکارا: شیطان نے مجھے تکلیف اور اذیت دی ہے، (ہم نے کہا) اپنا پاؤں ماریں یہ ہے ٹھنڈا پانی نہانے اور پینے کے لیے، ہم نے انہیں اہل وعیال دیے اور رحمت اور عقل والوں کے لیے نصیحت کے طور پر (ہم نے کہا) اپنے ہاتھ میں ایک جھاڑو تھام لیں اور اسے ماریں اور قسم نہ توڑیں، بتحقیق ہم نے انہیں صابر پایا وہ بہترین بندے تھے بے شک وہ (اپنے رب کی طرف) رجوع کرنے والے تھے۔[3]

حضرت امام جعفر صادق(ع) حضرت ایوب(ع) کی بیماری کے سبب کی یوں وضاحت فرماتے ہیں:

1۔ ام، رابین دیماتو، روان شناسی سلامت، ص 698- 701

2۔ انعام (6): 84- 90، نساء (4): 163

3۔ ص (38): 41- 44

ایوب کفران نعمت کی وجہ سے ان عظیم مصائب میں گرفتار نہیں ہوئے بلکہ شکران نعمت کی وجہ سے، کیونکہ شیطان نے درگاہ الٰہی میں عرض کیا کہ اگر آپ ایوب کو شکر گزار دیکھ رہے ہیں تو یہ کثرت نعمات کی وجہ سے ہے اگر اس سے نعمتوں کو سلب کردیا جائے تو اس وقت معلوم ہوگا کہ وہ شکر گزار باقی نہیں رہیں گے خداوند نے اظہار شکر اور صبر ایوب (ع) کو ان سے بیٹوں کی نعمت سلب کرکے آزمایا اور انہیں شکر گزار پایا پھر ایک طولانی مرض میں مبتلا کیا کہ وہ شدت درد سے تڑپ رہے تھے اور بستر بیماری پر پڑ گئے لیکن ان کے صبر میں اضافہ ہوا بالآخر شیطان ایک راہب کی صورت میں بنی اسرائیل کے راہبوں کے پاس گیا اور انکے ہمراہ ایوب کے پاس آیا راہبوں نے کہا تم نے کہا گناہ کیا جس کی وجہ سے وہ اس عذاب میں مبتلاء ہوئے؟ ایوب نے کہا مجھے پروردگار کی قسم میں نے کوئی گناہ نہیں کیا ہمیشہ میں اطاعت الٰہی میں کوشاں رہا اور غذا کا ہر وہ لقمہ جو میں نے کھایا ہے اس وقت میرے دستر خوان پر یتیم اور بینوا حاضر تھے ایوب نے تہمت کے مقابلے میں بھی بردباری کا مظاہرہ کیا تاکہ اللہ اسے گذشتہ نعمتیں بھی لوٹادے اور انکی بیماری ایک چشمہ کے ذریعہ مداوا ہوئی پھر انکی قسم پر عمل کرنے کے لیے اللہ نے خوشہ گندم سے تادیب کا راہ حل بیان کیا تاکہ قسم پر بھی عمل ہو جائے اور انکی بیوی کو بھی اذیت نہ ہو حضرت ایوب کی داستان سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ کہنہ مرض کبھی باعث بنتا ہے کہ انسان سماج سے کٹ جائے اور لوگوں کی سرزنش کا اور حتی اقرباء کی لغزش کا بھی انسان کو سامنا کرنا پڑے۔

البتہ راہ علاج بھی صرف صبر ہی ہے کیونکہ کہنہ مرض جس طرح حضرت ایوب کے دامن گیر ہوا ممکن ہے خدا کی محبت اور آزمائش کی علامت ہو۔[1]

1۔ سید محمد حسین طباطبائی تفسیر المیزان ج ۱۷، ص ۲۰۸۔ ۲۲۱ ناصر مکارم شیرازی ہمکاران تفسیر نمونہ ج ۱۹ ص ۳۰۵۔ ۲۹۳، ج ۲، ص ۳۸۱، ۳۲۵

امام صادقؑ کی حدیث کے مطابق انبیاء عام لوگوں سے کہیں زیادہ مصائب کا شکار ہوتے تھے اور پھر انکے بعد انکے پیروکار بھی مقام و شخصیت کے اعتبار سے آزمائے جاتے تھے۔[1]

اوراس سے بڑھ کر بات یہ ہے کہ شفا صرف خدا کی طرف سے ہے لہذا ضروری ہے کہ بردباری کا مظاہرہ کیا جائے کیونکہ بعید نہیں ہے کہ حضرت ایوبؑ کی طرف شفاء الٰہی نزدیک ہو۔

۲۔ دفتری امور کا کردار

دفاتراور اداروں میں کام کرنا عصر حاضر کے کئی ملین افراد کی مشترکہ سرنوشت ہے ہر ادارے میں اس کے خاص ڈھانچے کی وجہ سے انسان کی ذاتی آزادی، استقلال اور حیثیت کو خطرہ لاحق رہتا ہے کیونکہ دفتری امور میں کچھ ایسے امور ہیں جو نفسیاتی دباؤکا باعث بنتے ہیں[2]۔

جیسے دفتری امور کے دستوری عمل میں عدم شرکت، باہمی ارتباط کا فقدان، خاص قسم کے دفتری قواعد وضوابط،طاقت کا بے جا استعمال،ادارے میں مخصوص فضا کی حاکمیت،کنڑول کے مختلف سسٹمز اور اعلی عہدیداروں میں حق شناسی کا فقدان وغیرہ۔

دفاتراور اداروں میں رائج نفسیاتی دباؤکے اہم اسباب مندرجہ ذیل ہیں:

الف: کام کا ماحول

کام کرنے کا ماحول جیسے کمرے کی ڈیکوریشن کس طرح کی ہو بیرونی اسباب جیسے شور وغل، دھواں اور گرمی وغیرہ یہ سب اسٹرلیس ایجاد کرتے ہیں سیکورٹی اور حفاظت پہ مامور افراد کے اندر نفسیاتی دباؤ عام لوگوں کی نسبت چار برابر زیادہ ہوتا ہے جس کی وجہ انسانی روابط کا فقدان اور سماجی زندگی سے دوری ہے اسی طرح کام

1۔ شیخ عباس قمی، سفینۃ البحار ج ۱، ص ۱۰۵، ان اشد الناس بلاء الانبیاء ثم المومنین الذین یلونهم الامثل فالامثل

2۔ استوراحمیدگی با استرلیس ص ۳۸، ۲۲۳۵، راتی استرس ص ۱۹۷

میں شدت و ضعف اور کام کو مشکل سمجھنا بھی نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتا ہے اور کام کی کیفیت کا مطلوبہ نہ ہونا ایک اور ایسا عامل ہے جسکا تعلق تکراری کاموں، مجبوری کے تحت کام انجام دینا اور ایک ہی جیسا کام کرتے رہنا وغیرہ سے ہے۔

کام کے جسمانی خطرات جیسے پولیس کی ڈیوٹی، فوج اور فائر برگیڈ وغیرہ ہیں یہ بھی نفسیاتی دباؤ کا باعث بنتا ہے جب بھی کوئی شخص اپنے آپ کو کام اور دفتری ماحول میں اجنبی محسوس کرتا ہے اس پہ اضطراب، افسردگی، ناراضگی اور جسمانی امراض کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔[1]

ب: اجتماعی اور سماجی حیثیت

کسی بھی فرد کے دفتری امور میں کردار سے جو نفسیاتی دباؤ کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل اسباب کی وجہ سے ہے:

1۔ عہدے کے مطابق کام کرنے میں ابہام یا تضاد

کام کرنے والے فرد کو اپنا کردار ادا کرنے میں ابہام کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کن مقاصد کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے اپنا رول ادا کرے یعنی اس کی ذمہ داری درست انداز میں معین نہیں کی جاتی جس کی وجہ سے اس میں ایک ناراضگی کا احساس اور بعض اوقات اسے احساس کمتری محسوس ہوتی ہے۔[2]

۲۔ عہدے کی سطح

افراد کو حد سے زیادہ ذمہ داری سونپنے سے بھی نفساتی دباؤ پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ نفسیاتی دباؤ کسی بھی دفتر کے عہدے کی سطح اور افراد کے سن وسال سے تعلق رکھتا ہے۔[3]

1۔ برتر، روان شناسی افسردگی ص ۲۹، پارل لطفار روانی و اضطراب ص ۳۰، ۲۹

2۔ آرہام مزلو انگیزش و شخصیت ص ۸۲، استورا، خستگی یا استرس ص ۳۳، ۳۱

3۔ استورا، خستگی یا استرس ص ۳۱

۳۔ باہمی ارتباط کا دباؤ

باہمی ارتباط کا دباؤ بھی نفسیاتی دباؤ کا حصہ ہے جس کا تعلق دفتری امور میں مصروف شخص اور اس کے دوسرے افراد سے تعلقات سے ہوتا ہے اس حوالے سے اعلی عہدیداروں کا دباؤ زیادہ وسعت رکھتا ہے۔ کیونکہ ظاہری اور حقیقی توانائی میں مطابقت نہیں ہوتی اور اعلی عہدیدار اپنے منصب کی وجہ سے دباؤ ڈالتا ہے اور ملازمین اس سے اجتناب کرتے ہیں، یہ بھی نفسیاتی دباؤ کے اسباب کا حصہ ہے اگرچہ دوسرے ملازمین بھی باہمی رقابت کے باعث نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔[1]

ج: ترقی اور اجتماعی حیثیت

ملازمت سے سبکدوش ہونا اور بعض افراد کا فوراً سماجی اور اجتماعی حیثیت تک رسائی حاصل کرلینا جو کہ انکی سابقہ حیثیت سے کافی بہتر ہو اس سے بھی نفسیاتی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔[2]

دفتری امور کے حوالے سے نفسیاتی دباؤ کے اسباب کے بارے میں قرآن میں کوئی واضح اور روشن آیات جو اس عنوان کی بیانگر ہوں ہمیں نہیں مل سکیں لیکن عہدے اور سماجی حیثیت کے بارے میں جو مطالب ہم نے ذمہ داری اور اس کا دباؤ کے عنوان سے بیان کیے وہ بہتر ثابت ہونگے اور انہیں ہم "اعتقادات اور دینی عقاید" کے حصے میں بیان کریں گے۔

۳۔ خاندانی مسائل

خاندان سماج کی ایک بنیادی اکائی ہونے کے ناطے معاشرتی ثبات کا اصلی سبب اور نفسیاتی دباؤ کے موقع پر بہترین مونس و یاور سمجھا جاتا ہے اور جب خاندانی کھینچا تانی شروع ہوتی ہے تو اس وقت خاندان کے فرد فرد کے لیے سخت نفسیاتی دباؤ کا سبب بھی بنتا ہے تجربات و تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ دل کا دورہ پڑنے سے ۷۶ فیصد افراد کی موت کا سبب، یہی خاندانی مسائل ہوتے ہیں اور نفسیاتی دباؤ کے ہر دس واقعات میں سے چھ کا تعلق انہی خاندانی مشکلات سے ہوتا ہے ان مسائل میں

1۔ ایضاً ص ۳۸،۳۵

2۔ استوار، حمیدگی یا استرس ص ۱۸،۳۵

طلاق، بیوی یا شوہر کی وفات، شوہر اور بیوی کی ناراضگی، خاندانی جھگڑے، شوہر اور بیوی کے اقرباء کی بے جا مداخلت، جنسی مشکلات، گھر سے ناراض ہو کر چلے جانا، خاندانی کشمکش وغیرہ ایسے عناصر ہیں جن سے بیماری کے بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
۷۵ فیصد کینسر کے مریضوں میں یہ بات پائی جاتی ہے کہ انکی یہ بیماری دریافت ہونے سے دو سال پہلے ان کے خاندان میں کسی فرد کی موت واقع ہوئی ہے۔
اعداد وشمار کے مطابق جب بھی شوہر اور بیوی میں سے کوئی بھی ۲۰ سالہ ازدواجی زندگی گذارنے کے بعد فوت ہو جاتا ہے تو اس کی موت کے ۱۵ ماہ بعد یا دوسرا بھی مر جاتا ہے یا کسی سخت مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔
ایک اور تحقیق کے مطابق ایسے خاندان میں جہاں شوہر اور بیوی میں سے کوئی ایک افسردگی اور مایوسی کا شکار ہو جائے تو وہاں بات کرنا اور جواب لینا مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ پژمردہ شخص باہمی ابطہ اور تعلق قائم کرنے میں ناتوان ہو جاتا ہے۔[1] ایسے خاندانی مسائل جنکا نفسیاتی دباؤ میں بنیادی کردار پایا جاتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

الف: طلاق

"ہولمز" اور "راھ" کے بنائے گئے جدول کے مطابق زوجین میں سے کسی ایک کے مر جانے کے بعد نفسیاتی دباؤ کے اعتبار سے دوسرا مرتبہ طلاق کا ہے تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب بھی کسی خاندان میں نفسیاتی دباؤ موجود ہو وہاں بیماری کا احتمال بڑھ جاتا ہے اور پھر یہ ہر مسئلہ سے بڑھتا رہتا ہے ایک مطالعہ کے نتیجہ میں یہ بات دریافت ہوئی کہ ۷۶ فیصد افراد دل کا دورہ پڑنے اور دل کے مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے خاندانی مسائل کا شکار تھے۔[2]
اسلامی نقطہ نگاہ سے جس طرح شادی اور ازدواجی زندگی ایک مبارک اور تحسین آمیز کام ہے۔[3]

1۔ پاول، قطار روانی و اضطراب، ص 24۔30، مارٹین شفر، قطار روانی، ص 175۔195

2۔ مارٹین شفر، نفسیاتی دباؤ، ص ۱۷۶

3۔ روم (۳۰) ۲۱

اسی طرح طلاق اور خاندان کا بکھر جانا انتہائی بری چیز ہے حدیث نبوی میں وارد ہوا ہے:

"ما من شیء ابغض الی اللہ عزوجل من بیت یخرب فی الاسلام بالفرقہ"[1]

خدا کے نزدیک اس سے منفور کوئی عمل نہیں ہے کہ کوئی گھر طلاق کی وجہ سے ویران ہو جائے

"فان الطلاق یھتز منہ العرش"[2]

طلاق عرش الہی کو ہلا دیتی ہے۔

حضرت امام صادق(ع) کا بھی فرمان ہے:

"ما من شیء مما احلہ اللہ ابغض الیہ من الطلاق"[3]

اللہ تعالی کی طرف سے حلال کیے گئے امور میں سے کوئی چیز بھی طلاق سے زیادہ مبغوض نہیں ہے۔

طلاق کے ناقابل انکار نتائج مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ ہمدردی اور احساس کا مسئلہ:

بغیر کسی شک وتردید کے جب بھی کسی خاندان میں شوہر اور بیوی کئی سال اکٹھے زندگی گزارنے کے بعد علیحدہ ہوتے ہیں تو اس سے انکے جذبات بری طرح متاثر ہوتے ہیں اور اس سے انکی آئندہ شادی کے بارے میں بھی منفی نگاہ ہو جاتی ہے اور یہی چیز باعث بنتی ہے کہ وہ اپنے شریک حیات کے بارے میں برا گمان رکھیں اور ممکن ہے کہ وہ ہمیشہ کے لیے ازدواجی زندگی کو ہی خیر باد کہہ دیں۔

1۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج ۱۵، ص ۲۶۶، ح ۱

2۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج ۱۵، ص 268، ح 7

3۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج ۱۵، ص 267، ح 5

۲۔ سماجی مشکلات

طلاق یافتہ عورتوں کے لیے دوبارہ کسی مطلوب اور آئیڈیل مقام پر شادی ہونے کا چانس بہت کم ہو جاتا ہے اور اسی طرح مردوں میں بھی یہی صورتحال ہوتی ہے بالخصوص اگر انکے ہاں کوئی اولاد ہو تو پھر یہ مشکل کہیں زیادہ ہو جاتی ہے لہذا اکثر ایسے افراد مجبوراً شادیاں کرتے ہیں اور پھر عمر کے آخری حصہ تک زندگی رنج والم میں ہی بسر کرتے ہیں۔

۳۔ اولاد کے مسائل

سب سے اہم مسئلہ اولاد کی پریشانی کا ہے کیونکہ کوئی بھی سوتیلی ماں یا باپ انکے حقیقی ماں باپ کی کمی پوری نہیں کر سکتے اگرچہ بعض سوتیلے ماں باپ بھی بہت مہربان اور شفیق ہوتے ہیں لیکن ایسے افراد کی تعداد بہت ہی کم ہے اس وجہ سے طلاق کا سب سے زیادہ نقصان اولاد کو پہنچتا ہے اور بعید نہیں ہے کہ یہی افراد سماج میں ایسے لوگ بن جائیں جن کے اندر جذبہ انتقام بہت زیادہ ہو اور پھر یہی افراد امن وامان کو تباہ کرکے معاشرے سے اپنا انتقام لینا شروع کردیں۔[1]

قرآن نے طلاق کی اہمیت کو پیش نظر رکھتے ہوئے میاں بیوی کے اختلاف کو پہلے خاندان کے اندر ہی صلح وصفائی سے حل کرنے پر تاکید کی ہے تاکہ زوجین کی علیحدگی کا راستہ روکا جاسکے۔[2]

دوسرے مرحلے میں خاندانی اقدار کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے طلاق کے بعد ایام عدت[3] کی رعایت کا دستور دیا گیا ہے اور پھر عدت کے ایام میں زوجین کو چاہیے کہ وہ ایک ہی جگہ زندگی بسر کریں اور اس دوران عملی رجوع کرنے کو بھی کافی قرار دیا گیا ہے اور تیسرے مرحلے میں مرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کو دودھ

1۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان ج ۵، ص ۳۳۶، تفسیر نمونہ ج ۲۳، ص ۳۳۶

2۔ سورہ نساء: (۴): ۳۵ ((فابعثوا حکما من اھلہ وحکما من اھلھا)) سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۵، ص ۳۳۶

3۔ بقرہ (۲): ۲۲۸ - والمطلقات یتربصن بانفسھن ثلاثۃ قروء۔

چلانے کے دوران کا نان و نفقہ عورت کو ادا کرے[1] بلاشک زمانہ گذرنے کے ساتھ ساتھ ہی کئی مشکلات حل ہو جاتی ہیں اب آخر میں اگر تیسری دفعہ بھی طلاق دے دی جائے تو پھر "محلل" کی ضرورت ہے اور محلل اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ مرد عورت کو صرف اپنی جنسی خواہشات کا وسیلہ بنائے۔[2]

ب: شریک حیات کا غم

خاندانی مسائل اور غموں میں سب سے زیادہ جس غم والم کی اہمیت بیان کی گئی ہے وہ شریک حیات کی وفات ہے اور "ہولمز" کے جدول میں اسکی اہمیت ١٠٠ درجے بتائی گئی ہے اسکی وجہ شوہر اور بیوی کا جذبہ محبت اور گہرا تعلق ہے اور دوسری طرف سے وہ ایک دوسرے کے شریک حیات ہونے کے علاوہ جنسی خواہشات کو بھی پورا کرتے ہیں۔[3]

"لوشان" نامی محقق نے دریافت کیا ہے کہ کینسر کے مرض میں مبتلا افراد کی 75 فی صد تعداد ایسے لوگوں پر مشتمل ہے جنہوں نے اس مہلک مرض میں مبتلا ہونے کے دوسال پہلے کسی عزیز کی موت کا سامنا کیا ہے خاندان میں موجود افراد کے ایک دوسرے سے تعلق کا اندازہ اس وقت لگایا جاسکتا ہے جب ان میں سے کوئی ایک 20 سالہ باہمی زندگی کے بعد وفات پا جاتا ہے تو ایسے موقع پر 15 ماہ کے بعد یا دوسرا شریک حیات وفات پا جاتا ہے یا کسی مہلک مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔[4]

اسلام میں شریک حیات کے سوگ کا اصلی نمونہ حضرت علی (ع) کا حضرت زہرا (ع) کے غم میں سوگ ہے کہ امام (ع) نے حضرت زہرا (ع) کی قبر کے پاس کھڑے ہو کر پیغمبر سے یوں عرض کیا:

1۔ طلاق (٦٥) : ٦ اسکنوهن من حیث سکنتم ...... فانفقوا علیهن حتی یضعن حملهن فان ارضعن لکم فآتوهن اجورهن ۔

2۔ بقرہ (٢): ٢٢٩ الطلاق مرتان سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ٢، ص ١٢٣ وج ١٩، ص ٢٦٩۔ ٢٧٣۔

3۔ ام راہین دیماتو، روان شناسی سلامت، ج ٢، ص ٤٢٨

4۔ سارا تمن شر، نفسیات روانی، ص ١٧٦، ١٧٧

"قال یا رسول الله عن صفیتك صبری ورق عنها تجلدی۔۔۔ اما حزنی فسرمد واما لیلی فمسهد۔"[1]

اے پیغمبر خدا(ص) آپ کی دختر برگزیدہ اور پاکیزہ کے فراق میں میرا پیمانہ صبر لبریز ہوگیا ہے اور میری طاقت جواب دے گئی ہے۔۔۔ میرا غم والم دائمی ہے اور میری راتیں بیداری میں گذریں گی۔

شریک حیات اور سوگ کا دوسرا نمونہ امراء القیس کی دختر رباب کی داستان ہے جو حضرت سید الشہداء (ع) کی شریکہ، حیات اور حضرت سکینہ اور حضرت علی اصغر کی مادر گرامی تھیں۔ وہ واقعہ کربلا میں موجود تھیں اسراء کے ساتھ شام گئیں اور وہاں سے واپس آکر مدینہ میں ایک سال تک اپنے شوہر نامدار کے سوگ میں رہیں اور سایہ میں جانے سے پرہیز کرتی تھیں۔ قریش کے اشراف کی طرف سے خواستگاری کو قبول نہ کیا بالاخر اسی سال کے آخر میں جہان فانی سے انتقال کر گئیں۔[2]

ج: اولاد کا غم

فرزند کی موت زندگی کا دردناک ترین واقعہ ہے کیونکہ اس سے والدین اپنے عظیم سرمایہ، زندگی کے لٹ جانے کا مشاھدہ کرتے ہیں۔ عام طور پر لوگ اولاد کے لیے مختلف قسم کی امیدیں اور تمنائیں لگائے رہتے ہیں جوفرزند کی موت سے برباد ہو کر رہ جاتی ہیں، نوزادوں کے بارے میں ماں بہت زیادہ تنہائی کا احساس کرتی ہے اور اس بات پر کہ صحیح وسالم فرزند پیدا نہ کرسکی اپنے اندر گناہ کا احساس رکھتی ہے اور اپنی عزت کو پامال ہوتا ہوا خیال کرتی ہے۔

50 سے 70 فیصد ایسے خاندانوں میں جن کے بچے کینسر کے مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہوئے ان کی وجہ، طلاق اور کچھ بنیادی مسائل تھے شاید طلاق کی ایک دلیل

1۔ نہج البلاغہ، خطبہ 202

2۔ محسن امین، اعیان الشیعہ، ج6، ص 499، ابن کثیر، کامل، ج2، ص 579، شعر وادب الطف، ج1، ص 63۔

لئے سوگ کا ایک انوکھا پہلو ہو مردوں میں عورتوں کے برعکس غم منانے کا اور انداز ہے اور ممکن ہے کہ عورتیں اسے بے رغبتی اور سرد مزاجی سے تعبیر کریں۔[1]

قرآن میں فرزند کے سوگ کا عظیم نمونہ حضرت یوسف(ع) کے فراق میں حضرت یعقوب(ع) کے نابینا ہونے کا واقعہ ہے:

"وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ"[2]

اور یعقوب نے کہا ہائے یوسف اور ان کی آنکھیں (روتے روتے) غم سے سفید ہو گئیں اور وہ گھٹے جا رہے تھے۔

آیت کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ حضرت یعقوب(ع) اس وقت تک نابینا نہیں تھے اور بیٹے کی جدائی کے غم کی شدت نے انہیں نابینا کر دیا تھا۔[3] بیٹے کے غم کی تاثیر کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ حضرت یعقوب(ع) کا گریہ اور ان کا نابینا ہو جانا بیٹے کے فراق کی وجہ سے تھا نہ ان کی موت کی وجہ سے چونکہ حضرت یعقوب(ع) ناامید نہیں ہوئے تھے اور اپنے دوسرے بیٹوں کو فرماتے ہیں:

"يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ"[4]

اے بیٹو جاؤ یوسف اور اس کے بھائی کو تلاش کرو اور اللہ کے فیض سے مایوس نہ ہونا کیونکہ اللہ کے فیض سے تو صرف کافر لوگ مایوس ہوتے ہیں۔

ایک اور نمونہ حضرت آدم(ع) کا ہابیل کے سوگ میں گریہ ہے آدم(ع) نے چالیس دن تک گریہ وزاری کی۔[5] گریہ وبکاء کا ایک اور نمونہ حضرت محمد(ص) کا

1۔ام راہین ریہاتو، روان شناسی سلامت، ج 2، ص 730-734

2۔یوسف (12): 84

3۔ناصر مکارم شیرازی وهمکاران، تفسیر نمونہ، ج10، ص 53-54

4۔یوسف (12): 87

5۔سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج11، ص 318، 319 "آدم بکی علی هابیل اربعین یوما ولیلة"

اپنے بیٹے ابراہیم کی وفات پر گریہ کرنا ہے کہ اس موقع پر آپ (ص) نے ارشاد فرمایا:

"العین تدمع والقلب یحزن ولا نقول الا ما یرضی ربنا وانا بک یا ابراھیم محزونون"

آنکھیں اشک بار اور قلب محزون ہے لیکن میں سوائے رضائے پروردگار کے کوئی بات نہیں کروں گا اے ابراہیم ہم تمہارے لیے بہت غمگین ہیں۔

"ولولا انہ امر حق و وعد صدق وانھا سبیل مأتیہ لحزنا علیک حزنا شدیدا اشد من ھذا۔"

اور اگر ایسا نہ ہوتا کہ موت حق ہے اور حق کا وعدہ ہے اور اسکی راہ ہے جو حتمی ہے تو ہمارا غم اس سے کہیں زیادہ ہوتا۔

عبدالرحمان بن عوف نے آنحضرت (ص) سے عرض کیا کہ آپ ہمیں گریہ کرنے سے منع نہیں فرماتے تھے؟

حضرت رسول خدا (ص) نے فرمایا:

وہ چیز جس سے میں نے منع کیا ہے وہ احمقانہ بین، چہرہ خراشا اور لہو ولعب پر مشتمل آوازیں نکالنا ہے لیکن یہ محبت کا رونا ہے اور جو شخص ترحم نہیں رکھتا اسکا ترحم سے سامنا نہیں ہوگا۔[1]

د: والدین کا غم

والدین کا سایہ اٹھ جانے سے انسان کی شخصیت اور اس کے جذبات بدل کر رہ جاتے ہیں بچے ہوں یا نوجوان جب ان کے سر سے والدین کا سایہ اٹھتا ہے تو وہ مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ عام طور پر وہ غمگین، ڈرپوک اور غصیلے ہوجاتے ہیں۔

بچے والدین کی وفات کے دوسرے سال غضبناک برتاؤ پر اتر آتے ہیں اور اسکے بعد والے سالوں میں ماں سے زیادہ رجحان ظاہر کرنے لگتے ہیں وہ ماں اور باپ کے

1۔ ابی داؤد، سنن، ج 1، ص 58، ابن ماجہ، سنن، ج 1، ص 482۔

اٹھ جانے سے خود کو ملامت کرتے ہیں اور اپنی حفاظت کے لیے مضطرب رہتے ہیں۔[1] کلینیکل اسپیشلسٹ (Clinical Espaciallist) افراد کا کہنا ہے کہ کئی مواقع پر ماں کی موت کا برداشت کرنا باپ کی موت سے کہیں زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

اللہ نے حضرت پیغمبر اکرم (ص) سے خطاب کرکے ارشاد فرمایا:

"اَلَمۡ یَجِدۡکَ یَتِیۡمًا فَاٰوٰی"

کیا اس نے آپ کو یتیم نہیں پایا پھر پناہ دی۔[2]

آپ شکم مادر میں تھے تو آپ کے والد عبداللہ اس دنیا سے انتقال کرگئے اور آپ کا سن مبارک چھ سال کا تھا تو آپ کی والدہ ماجدہ کی رحلت ہو گئی اور آپ آٹھ سال کے تھے تو آپ کے جدامجد عبدالطلب کی وفات ہوئی پھر آپ کی کفالت کا ذمہ حضرت ابوطالب نے اٹھایا اور آپکی حمایت اور پرورش کی اب جب یوں ہے تو پھر:

"فَاَمَّا الۡیَتِیۡمَ فَلَا تَقۡہَرۡ"[3]

لہٰذا آپ یتیم کی توہین نہ کریں

"تقھر" "قھر" سے ہے جس کے معنی غلبہ ہمراہ با تحقیر ہے اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یتیموں کے بارے میں جو چیز اطعام وانفاق سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے وہ انکے ساتھ ہمدردی ہے، گویا اللہ نے پیغمبر اسلام (ص) سے فرمایا ہے:

آپ خود یتیم تھے اور آپ کو یتیمی کے رنج والم کا اندازہ ہے لہٰذا اب دل وجان سے یتیموں کا خیال رکھیں اور انکی تشنہ روح کو محبت سے سیراب کریں۔

ایک اور آیت میں "فَذٰلِکَ الَّذِیۡ یَدُعُّ الۡیَتِیۡمَ" کے الفاظ آئے ہیں۔[4] جس میں قیامت کے منکروں کی پہلی صفت یتیموں کی تحقیر کرنا بتایا گیا ہے "یدع" "دع" سے ہے جس کا معنا کسی کو غصے سے دھکا دینا ہے قرآن کریم نے یتیم کی عزت نہ

1۔ ام راہین دیماتو، روان شناسی سلامت، ج ۲، ص ۴۳۸، ۴۳۳
2۔ ضحیٰ (۹۳): ۶
3۔ ضحیٰ (۹۳): ۹
4۔ ماعون (۱۰۷): ۲

کرنے کو بد اخلاقی سے تعبیر کیا ہے اور اس کی مذمت کی ہے، "كَلَّا بَل لَّا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ"[1]۔ بیشک عزت و کرامت صرف پیٹ بھرنے میں ہی نہیں ہے بلکہ ان سے اظہار ہمدردی اور محبت کی کمی کا ازالہ کرنے میں ہے۔

ح: گھریلو اخراجات کی فراہمی

عصر حاضر میں جہاں خاندان کی سماجی حیات اور باہمی محبت کو فروغ ملا ہے وہاں گھرانے کے کفیل پر بوجھ میں بھی اضافہ ہوا ہے جب گھر کا سرپرست بیمار پڑ جائے اور زندگی کے روز مرہ امور کو چلانے سے ناتوان ہو جائے تو پھر گھر والے بھی اسے میڑھی نگاہوں سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔[2]

قرآن کریم نے قتل اولاد کے اسباب میں سے ایک سبب معاشی مسائل کو بیان کیا ہے اور فرمایا ہے:

"وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ"[3]

اور مفلسی کے خوف سے اپنی اولاد کو قتل نہ کرو ہم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور انہیں بھی۔

خشية املاق کے الفاظ اس شیطانی سوچ کی طرف انتہائی لطیف اشارہ کر رہے ہیں کہ صرف تمہارا خوف نسل کشی جیسی بری خیانت کا پیش خیمہ بن رہا ہے آج یہ انتہائی افسوس ناک کام جو دنیا میں رواج پا رہا ہے وہ یہ کہ خورد و نوش کی اشیاء کی کمی کا بہانہ بنا کر بے گناہ بچوں کو سقط کروایا جارہا ہے یعنی قدیم عصر جاہلیت کی بیسوی صدی کی جاہلیت میں تکرار ہو رہی ہے لیکن اس فرق کے ساتھ کہ آج یہ کام وسیع پیمانے پر اور میڈیا کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے۔

1۔ فجر (۸۹): ۱۷

2۔ مادر تیں شفر، قتار روانی، ص ۱۷۸۔ ۱۷۶

3۔ انعام (۶): ۱۵۱، اسراء (۱۷): ۳۱

۳۔ ماحول

موجودہ تمدن نے جہاں لوگوں کے لیے آرام وآسائش فراہم کیا وہاں اسکے اپنے مسائل بھی ہیں آج کے انسان کو جس اہم نفسیاتی دباؤ کا موحولیاتی اعتبار سے سامنا کرنا پڑ رہا ہے ان میں گاڑیوں، ٹرینوں اور جہازوں کا شور وغل، صوتی امواج، موبائل، میڈیا اور فضا کی آلودگی، قانونی مشکلات ومہاجرت وغیرہ شامل ہیں جنکی تفصیل ہم ذیل میں بیان کررہے ہیں۔

الف: شور وغل

فرانس کے ۵٦ فیصد لوگوں کے لیے شور سب سے اہم مسئلہ ہے اور اس شور کی وجہ سے میڈیکل شعبہ کا ۲۵ ارب بجٹ ۱۵ فیصد کام کا ضیاع ۱۱ فیصد ملازمت کے دوران پیش آنے والے واقعات اور نفسیاتی ہسپتالوں میں ۲۰ فیصد مریضوں کا تعلق شوروغل سے ہے۔

دفتری امور میں مصروف عمل افراد کے درمیان بہرہ پن کی بیماری دوسرے نمبر پہ آتی ہے اور روزبروز ریڈیو، گاڑیوں، جہازوں وغیرہ کی صدائیں بالخصوص جب اچانک ظاہر ہوتی ہیں تو اس سے نفسیاتی دباؤ جنم لیتا ہے توجہ کے وقت بھی آواز، حافظہ اور یاد اور سماجی برتاؤ پہ اثر انداز ہوتی ہے۔[1]

قرآن کریم نے حضرت لقمان کی اپنے بیٹے کو وصیت کے ذیل میں یوں ارشاد فرمایا:

"وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ"[2]

اور اپنی آواز نیچی رکھو یقینا آوازوں میں سب سے بری گدھوں کی آواز ہوتی ہے

(انکر) کا کلمہ منکر کا افعل تفضیل ہے یعنی ایسی آواز جس سے قدرتی طور پہ ہر انسان نفرت کرتا ہے گدھوں کی اونچی اور بری آواز انسان کے لیے دل آزاری کا باعث

1۔ پی ، لووجری لو، استرلیس داخی، ص ۱۸٦، ۱۸۳

2۔ لقمان (۳۱): ۱۹

بنتی ہے اسی وجہ سے بے وقوف لوگوں کے چلانے کو اس سے تشبیہ دی گئی قرآن کریم نے مومنین کو یہ حکم دیا ہے:

"لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ"[1]

اپنی آوازیں نبی کی آواز سے بلند نہ کرو۔

امام صادقؑ اس آیت کی تفسیر میں فرمایا ہے کہ آواز سے مراد بات جیت کرتے ہوئے چیخنا چلانا یا بلند آواز سے چھینک مارنا ہے جو بری آوازوں کا واضح مصداق ہیں اس روایت سے ظاہر ہوتا ہے کہ آیت میں صرف کردار کی پستی کو ہی بیان نہیں کیا جارہا بلکہ اس میں آوازوں اور چیخنے چلانے کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے لیکن یاد رہے کہ اس روایت نے دو چیزوں کو مستثنیٰ کیا ہے اور وہ یہ ہیں کسی کو بلانا اور دوسرا قرآن کی تلاوت کرنا۔[2]

ب: ہوا میں آلودگی

اگر کام کرتے وقت کام کا ماحول سگریٹ کے دھوئیں، بدبو اور گھٹن کی وجہ سے قابل برداشت نہ ہو تو اس سے بھی نفسیاتی دباؤ کا احساس بڑھ جاتا ہے۔[3]

ج: قوانین اور ضوابط

اگر زندگی اور ماحول پر رائج قوانین لچکدار نہ ہوں یعنی ان سے انسان کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑے تو پھر اس کے اندر یہ احساس جنم لیتا ہے کہ وہ قوانین کی جیل میں بند ہے اور اس کی صلاحیتیں اسی قانون کے دائرے میں تباہ و برباد ہورہی ہیں جب وہ اس طرح سوچنے لگتا ہے تو یہی عنصر اسکے نفسیاتی دباؤ اور زندگی سے دلبرداشتہ ہونے کا سبب بن جاتا ہے اور پھر وہ قانون سے مزاحمت پر اتر آتا ہے۔[4]

قانون کے مقابلے میں جبری رد عمل اس بات کی دلیل ہے کہ قانون کے نفاذ میں کچھ مسائل موجود ہیں اس کی واضح مثال یعنی غلط سماجی قوانین کی مثال اسلام

1۔ حجرات (۴۹): ۲

2۔ ابو علی فضل بن حسن طبرسی، تفسیر مجمع البیان ج ۷، ص ۲۲۰

3۔ پی بی لوو ہنری لو، فشار روانی، ص ۵۳

4۔ ایضا، ص ۵۵

سے پہلے دوران جاہلیت میں دختر کشی تھی جسے قرآن نے اس انداز سے بیان فرمایا ہے اور جب ان میں سے کسی کو بیٹی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو مارے غصے کے اس کا منہ سیاہ ہو جاتا ہے، اس بری خبر کی وجہ سے وہ لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے (اور سوچتا ہے) کیا اسے ذلت کے ساتھ زندہ رہنے دے یا اسے زیر خاک کردے؟[1]

بعض مرد تو ایسے تھے جو صرف اس بات کا معلوم ہونے سے کہ ان کی بیوی امید سے ہے گھر سے بھاگ جاتے تھے تو پھر اگر انہیں معلوم ہو جاتا کہ آنے والا بچہ، بیٹا ہے تو پھر خوشی خوشی گھر لوٹ آتے اور اگر انہیں معلوم ہو جاتا کہ اسکے ہاں بیٹی کی ولادت ہوئی ہے تو پھر غم والم میں ڈوب جاتے تھے۔

قرآنی آیات ایسے خشک اور غیر لچکدار قوانین جو انسان کو محبوس کردیں اور اسکی مشکلات میں اضافے کا سبب بنیں انہیں قبول نہیں کرتیں قرآن کا پیغمبر اسلام(ص) کے بارے میں ارشاد ہے:

"وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ"[2]

پیغمبر اسلام(ص)آئے تاکہ ان پر لدے ہوئے بوجھ اور (گلے کے) طوق اتار دیں۔

"اصر" یعنی کسی چیز کو قہر وغضب سے محبوس کرنا اور باندھنا، پیغمبر(ص) نے "اصر" کو لوگوں سے دور کیا یعنی وہ امور جو انسانوں کے محبوس اور مفلوج ہونے کا باعث بنیں انہیں ختم کیا جائے۔[3]

دین اسلام جس طرح توہمات اور خرفات سے پاک ہے اسی طرح ایسے قوانین سے بھی منزہ ہے جو انسان کو مشکل میں ڈالتے ہوں اسلام نے یہود ونصاری کے توہمات اور بدعات کو احکام میں منسوخ کردیا۔[4]

1۔ نحل (16): 58-59 "وإذا بشر احدهم بالانثیٰ ظل وجهه مسودا"

2۔ اعراف (۷): ۱۵۷

3۔ راغب اصفہانی، المفردات مادہ اصر وغل

4۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۸، ص ۲۸۰، ۲۸۱

لہٰذا اسلامی احکام انسان کی طاقت وتوانائی کے مطابق بنائے گئے ہیں (لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا)[1] اور ان میں ہر قسم کی سختی اور مشقت سے پرہیز کیا گیا ہے (ماجعل علیکم فی الدین من حرج) شریعت اسلام، ابراہیم خلیل اللہ کی شریعت کے مانند ہے "یعنی آئین فطری ابراہیمی" میں انسانی توانائی کے مطابق انہیں حکم دیا گیا ہے کیونکہ خدا وند متعال تمہارے لیے آسانی وآسائش چاہتا ہے نہ مشکل ومشقت (يُرِيدُ اللّٰهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)[2]

دوسرے الفاظ میں یوں کہا جائے کہ اسلامی قوانین انسانی فطرت وجبلت کے عین مطابق بنائے گئے ہیں لہٰذا وہ سہل وآسان ہیں اور جہاں بھی کوئی عمل سختی اور حرج کا باعث بن رہا ہو شارع مقدس نے خود اسے حذف کر دیا ہے جیسے مریض کا روزہ رکھنا۔[3]

د: مہاجرت (ثقافتی ماحول کی تبدیلی)

اپنے آبائی علاقے اور زندگی کے ماحول سے کوچ کرکے کسی اور علاقے میں قیام پذیر ہونے سے بھی انسان کے نفسیاتی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے اب اگر اس دوسرے مقام سکونت میں اسکے ہم وطن بھی قیام پذیر ہوں تو اس کے لیے اس موحول سے خود کو ہم آہنگ کرنا آسان ہو جاتا ہے اور اسے تنہائی کا زیادہ احساس نہیں ہوتا ۱۹۷۷ سے ۱۹۸۲ء تک کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق ۵۱ افراد نے جن کی اوسط عمر ۳۳ سال تھی مہاجرت کی وجہ سے نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو کر اور اپنی تہذیب اور علاقائی ثقافت سے دوری کے باعث نیند کی حالت میں وفات پائی۔[4]

1۔ بقرہ (۲) : ۲۸۶

2۔ بقرہ (۲) : ۱۸۵

3۔ ایضا

4۔ پی۔ بی۔ لووہلری لو، استرس روانی، ص ۴۱۳

قرآن آبائی وطن سے لگاؤ کو اس قدر اہم سمجھتا ہے کہ اسے جہاد کا انگیزہ اور وطن سے جلاوطنی اور اخراج کو جہاد کرنے کے لیے قانونی راستہ جانتا ہے۔[1] لیکن اسکا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ انسان اپنے آبائی وطن سے لگاؤ کی خاطر ہر ذلت ورسوائی کو برداشت کرتا رہے۔[2]

قرآن ایسے مسلمانوں کو جو اپنے دین کی حفاظت کی خاطر ہجرت کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں انہیں دنیا کی آسائش اور سکون اور آخرت میں بھی اجروثواب کی خوشخبری دیتا ہے۔[3] ہجرت کی بنیاد دین ومذہب کی حفاظت ہے اور جان کی حفاظت، ذلت ورسوائی سے چھٹکارا اور زندگی میں آسائش وآرام اسکے بعد والے مراتب ہیں۔ قرآن میں کچھ جوانوں کی ہجرت اور اسکے غار میں پناہ لینے کا تذکرہ آیا ہے۔[4] اور قرآن میں اسی عنوان پر ایک مکمل سورہ ہے جس میں اصحاب کہف کے قصہ کو بیان کیا گیا ہے۔

۵۔ سیاست

نفسیاتی دباؤ کا ایک اہم محرک جو طول تاریخ میں ہمیشہ انسان کے دامنگیر رہا ہے وہ سیاسی مسائل ہیں سیاستدانوں کی طاقت اور حکومت کی نہ بجھنے والی پیاس کہ جس نے انسان سے سانس لینے کی توانائی تک بھی چھین لی ہے اور انسانوں کی تباہی وبربادی کا پیش خیمہ بنی ہے۔ نفسیاتی اور فوجی جنگیں اور سیاسی و معاشی بحران یہ سب انسانوں کے ایک چھوٹے سے گروہ کی اقتدار پسندی کا نتیجہ ہیں سیاست کی دنیا میں جو محرکات نفسیاتی دباؤ ایجاد کرتے ہیں ان میں اہم محرکات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ بقرہ (۲): ۲۴۶ ومالنا الا نقاتل فی سبیل اللہ وقد اخرجنا من دیارنا وابنائنا ۔

2۔ نساء (۴): ۹۷ قالوا کنا مستضعفین فی الارض قالوا الم تکن ارض اللہ واسعۃ فتھاجروا فیھا۔

3۔ نساء (۴): ۱۰۰ ومن یھاجر فی سبیل اللہ یجد فی الارض مراغما کثیرا وسعۃ ومن یخرج من بیتہ مھاجرا الی اللہ ورسولہ ثم یدرکہ الموت فقد وقع اجرہ علی اللہ ۔

4۔ سورہ کہف (۱۸): ۹۔ ۲۶

الف: سیاستدان

طاقت اور کرسی کی پیاس ایک ایسی چیز ہے جو کبھی سیراب نہیں ہوتی اور وہ لوگ جو اس وادی میں قدم رکھتے ہیں وہ نفسیاتی دباؤ، بے خوابی وغیرہ کی وجہ سے تکلیف میں رہتے ہیں، کیونکہ دن رات کی میٹنگیں، طاقت کے ہاتھ سے نکل جانے کا خوف وغیرہ انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتا "استورا" کا کہنا ہے کہ ایک سیاستدان کا وجود ہی نفسیاتی دباؤ کے لیے مناسب ماحول فراہم کر دیتا ہے اور وہ ایسا محرک ہے جسے پارلیمنٹ وغیرہ میں پہنچ جانے کے بعد بھی آرام وسکون میسر نہیں آتا اور سیاستدانوں کے نفسیاتی دباؤ سے چھٹکارے کا بہترین حاصل یہی ہے کہ وہ اپنی منظور نظر مقام تک پہنچ جائیں لیکن اسکا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ نفسیاتی صحت کی خاطر اب اعلیٰ عہدوں میں اضافہ کر دیا جائے۔[1]

قرآن نے سیاستدانوں کے قصوں کو مختلف مقامات پر بیان فرمایا ہے ایسے حکمران جنہوں نے طاقت کے نشے کو منانے کی خاطر ظلم وستم کیے، لوگوں کے درمیان اختلاف ڈالے اور بنی اسرائیل کو ذلیل وخوار کیا وہ بنی اسرائیل کے مردوں کو قتل کرتے اور عورتوں سے خدمت کروانے کی خاطر انہیں زندہ رکھتے۔[2]

قرآن کریم نے حکمرانوں کے بارے میں بلقیس کی بات کو یوں بیان فرمایا ہے:

"قَالَتْ إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعِزَّةَ أَهْلِهَا أَذِلَّةً"[3]

ملکہ نے کہا یہ بادشاہ جب کسی بستی میں داخل ہوتے ہیں تو
اسے تباہ کرتے ہیں اور اسکے عزت داروں کو ذلیل کرتے ہیں۔

لیکن یہ نکتہ بھی قابل ذکر ہے کہ ہمیشہ سیاست تخریب کاری کے ہمراہ نہیں ہوتی جیسا کہ بلقیس نے حضرت سلیمان کے سامنے سر تسلیم خم کیا اور اپنے ماضی پر پشیمانی کا اظہار کیا۔[1]

1۔ پی، لو وہتری لو، اسٹریس وائی، ص 196-191

2۔ قصص (28): 4: "إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعًا يَسْتَضْعِفُ طَائِفَةً مِنْهُمْ يُذَبِّحُ أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِي نِسَاءَهُمْ"۔

3۔ نمل (27): 34

ب: حاکم و محکوم کا تعلق

اجتماعی زندگی میں جو چیز سب سے زیادہ نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتی ہے وہ یہ ہے کہ حاکم اور محکوم کے درمیان جو رابطہ ہے وہ برابری کا نہیں ہے اور حاکیت اور طاقت کا بے جا استعمال باعث بنتا ہے کہ انسان خود ستائی کی خاطر دوسروں پر ناقابل تحمل مسائل کا بوجھ ڈالے

"سیلے نے ایک مقتدر اور آمر قسم کے دریا نورد سے پوچھا: کیا تم کبھی السر کا شکار ہوئے ہو؟ اس نے جواب میں کہا:

نہیں لیکن میں دوسروں میں السر کا مرض ایجاد کرتا ہوں۔[2]

طاقت کا بے جا استعمال طاقت کے دیرینہ امراض میں سے ہے اور طول تاریخ میں انسان اسی مرض کا شکار رہا ہے۔ قرآن کریم ایسے حکمرانوں کو "آتمہ ء نار" سے موسوم کرتا ہے۔ ﴿فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ﴾3

اسی وجہ سے وہ نسل کو تباہ کردیتے ہیں۔[4] اور مردوں کو قتل اور عورتوں کو خدمتگزار بناتے ہیں۔[5] اسلام میں جہاں تسلط پسندی قابل مذمت ہے وہاں محکوم بننا بھی ایک مذموم عمل ہے۔[6] اسلام کا حقیقی نعرہ لا الہ الا اللہ ہے یعنی خدائے واحد کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے لہٰذا غیر خدا کی پرستش جس رنگ میں بھی ہو اسے حرام قرار دیا گیا ہے اور اسے سب سے بڑا جرم سمجھا گیا ہے۔[7] اسلام میں ہر قسم کے خود پسندانہ اور متکبرانہ رویے کو ممنوع کیا گیا ہے:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا

1۔ نمل (27): 34

2۔ پی، ے لو ویٹری لو، استرس واٹی، ص ۱۳۲۔۱۹۹

3۔ زخرف (۴۳): ۵۴

4۔ بقرہ (2): 205

5۔ بقرہ (2): 49، قصص(28): 4

6۔ آل عمران (3): 64

7۔ مائدہ (5): 33

اور زمین پر اکڑ کر نہ چلو

ایک اور آیت میں ارشاد ہو رہا ہے کہ اور لوگوں سے (غرور و تکبر سے) رخ نہ پھیرا کرو اور زمین پر اکڑ کر نہ چلا کرو۔[1]

ج: نفسیاتی جنگ اور افواہیں

نفسیاتی پروپیگنڈہ اور جذباتی نوعیت کی فلمیں بھی نفسیاتی دباؤ کا محرک شمار ہوتی ہیں ماضی میں افواہیں اور لوگوں کے درمیان اضطراب ایجاد کرنا نفسیاتی جنگ کا طریقہ کار ہوتا تھا۔ عام طور پر دوسروں پر تہمت لگانا ایک حقیر ہتھکنڈہ شمار کیا جاتا ہے مثال کے طور پر کفار اور مشرکین قوانین الٰہی پر ایمان لانے کو، بے وقوفوں والا کام جانتے تھے۔[2] یا انبیاء کی بد شگونی کے بارے میں طرح طرح کی باتیں بناتے تھے۔[3]

قرآن نے "مرجفون" کے بارے میں فرمایا ہے:

> اور جو مدینہ میں افواہیں پھیلاتے ہیں اپنی حرکتوں سے باز نہ آئے تو ہم آپ کو ان کے خلاف اٹھائیں گے پھر وہ اس شہر میں آپ کے جوار میں تھوڑے دن ہی رہ پائیں گے یہ لعنت کے سزاوار ہوں گے وہ جہاں پائے جائیں پکڑے جائیں گے اور بری طرح سے مارے جائیں گے جو پہلے گذر چکے ہیں ان کے لیے بھی اللہ کا یہی دستور رہا ہے اور اللہ کے دستور میں آپ کوئی تبدیلی نہیں پائیں گے۔[4]

"رجف" لغت میں شدید اضطراب کے معنا میں آیا ہے،[5] اس آیت میں "مرجفون" کو قتل کی دھمکی دی گئی ہے کیونکہ وہ افواہوں کے ذریعہ لوگوں کے درمیان اضطراب و بے چینی کا بیج بوتے ہیں اور پھر اس سے بڑھ کر مرجفین کا قتل

1۔ لقمان (31): 18: "ولا تصعر خدک للناس ولا تمش فی الارض مرحا"

2۔ بقرہ (2): 13

3۔ یس (36): 18

4۔ احزاب (33): 60-62

5۔ راغب اصفہانی، المفردات، مادہ رجف

کرنا دستور الہی شمار کیا گیا ہے، انبیاء اور مصلحین نے مجبور ہو کر ان افواہیں پھیلانے والوں کے خلاف یہ موقف اپنایا ہے، کیونکہ نفسیاتی جنگ کے محرکات نامرئی ہوتے ہیں اور یہ دوستوں کے ذریعہ بھی پھیل جاتی ہے او رلوگوں کے مزاحمتی رویہ پہ گہرے اثرات چھوڑتی ہے لہٰذا اسکے مقابلے میں سستی کرنا گویا ایک تباہ کن سیلاب کو کھلا چھوڑنے کے مترادف ہے۔[1]

د: سیاسی اور معاشی بحران

انسان کے معاش کا فراہم ہونااور اسکا مستقبل کی بابت اطمینان اسکی بنیادی ضروریات کا حصہ ہیں، کئی لوگوں کی سرکاری ملازمت میں دلچسپی اور اس تھوڑی سی در آمد پہ قناعت اس وجہ سے ہے تاکہ وہ ریٹائرمنٹ کے بعد اپنے بڑھاپے کے زمانے کا سامان فراہم کر سکیں۔[2] سیاسی اور معاشی بحران ایسے عناصر ہیں جو انسان کا اجتماعی اطمینان ختم کردیتے ہیں یا اسے اپنے پیشہ اور مستقبل سے مطمئن نہیں ہونے دیتے اور یہی چیز نفسیاتی دباؤ کا باعث بنتی ہے۔

حضرت موسی(ع) کی داستان میں آیا ہے کہ وہ شہر میں خوف کی حالت میں تھے کہ اچانک دیکھا کہ جس شخص نے کل مدد مانگی تھی وہ آج پھر ان (موسی) سے فریاد کر رہاہے۔ موسیٰ(ع) نے کہا تو واضح طور پہ گمراہ انسان ہے۔ جب موسی نے اس شخص سے مقابلہ کرنا چاہا جو دونوں کا دشمن تھا تو اس نے کہا:

> اے موسیٰ جس طرح تم نے کل ایک شخص کو قتل کیا آج مجھے قتل کرنا چاہتے ہو؟ یاتم چاہتے ہو زمین پہ جبار بن کر رہو نہ مسلمان بن کر!
>
> اس اثنا میں ایک شخص دور سے (فرعونیوں کے مرکز سے) دوڑتا ہوا آیا اور اس نے موسیٰ سے کہا:

1۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج16، ص 361-362

2۔ آبراہام حزلو، انگیزش و شخصیت، ص 74-78

موسیٰ یہ لوگ تیرے قتل کے لیے مشورہ کر رہے ہیں لہٰذا فوراً شہر سے نکل جاؤ، میں تمہارا خیر خواہ ہوں، موسیٰ خوف اور خطرے کو بھانپتے ہوئے وہاں سے نکلے۔[1]

اس واقعہ میں حضرت موسیٰ(ع) کے خلاف معرض وجود میں آنے والے سیاسی بحران کی صحیح تصویر کشی کی گئی ہے اور اس واقعہ کے اگلے حصہ میں معاشی بحران کا نمونہ بھی آیا ہے، حضرت موسیٰ(ع) شہر مدین میں تنہا اور بے سہارا تھے ایک درخت کے سائے میں گئے اور خداوند متعال کی بارگاہ میں یوں عرض کیا:

"رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ"[2]

پالنے والے جو خیر بھی تو مجھ پہ نازل فرمائے میں اسکا محتاج ہوں

معاشی بحران اور نفسیاتی دباؤ کا ایک اور معروف نمونہ حضرت یوسف(ع) کے بھائیوں کا خشک سالی کے بعد آذوقہ حاصل کرنے کی غرض سے سفر کا واقعہ ہے جسے قرآن نے یوں بیان فرمایا ہے کہ جب وہ حضرت یوسف (ع) کے پاس پہنچے تو انہوں نے کہا:

اور پھر جب وہ یوسف کے ہاں داخل ہوئے تو کہنے لگے: اے عزیز! ہم اور ہمارے اہل و عیال سخت تکلیف میں ہیں اور ہم نہایت ناچیز پونجی لے کر آئے ہیں پس آپ ہمیں پورا غلہ دیجئے اور ہمیں خیرات (بھی) دیجئے، اللہ خیرات دینے والوں کو یقیناً اجر عطا فرماتا ہے۔[3]

احادیث میں آیا ہے کہ یوسف کے بھائیوں کے پاس انکے والد کا خط تھا جس میں حضرت یعقوبؑ نے جہاں عزیز مصر کی محبت اور انکے عدل وانصاف کی تعریف کی تھی وہاں حضرت یوسف اور دوسرے بیٹے بنیامین کے فراق اور خشک سالی کی

1۔ قصص (28): 18-22

2۔ قصص (28): 24

3۔ یوسف (12):88

مشکلات پر اظہار افسوس بھی کیا تھا اور یوں تحریر فرمایا کہ ہمارا تعلق ایسے خاندان سے ہے جس میں چوری اور اس طرح کے دوسرے گناہ نہ تھے اور نہ ہوں گے۔
حضرت یوسف نے جب باپ کا خط دیکھا تو گریہ کیا، یوسف کے بھائیوں نے جب یہ منظر دیکھا تو فرط حیرت میں ڈوب گئے اور کہا ایسا تو نہیں ہے کہ یہی یوسف ہے تو پھر انہوں نے کہا: کیا تم یوسف ہو؟
ایک اور نمونہ زمانہء جاہلیت کے اعراب کی فقر و تنگدستی کی وجہ سے اولاد کشی تھی، خداوند متعال نے اس حوالے سے ارشاد فرمایا:

"وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَوْلَٰدَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَٰقٍ ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ"[1]

اور تم اپنی اولاد کو تنگ دستی کے خوف سے قتل نہ کیا کرو ہم انہیں رزق دیتے اور تمہیں بھی

اس سے بڑھ کر کونسا نفسیاتی دباؤ ہوگا کہ انسان اپنے جگر گوشہ کو زندہ در گور کرے یا ایک لقمہ کی خاطر اپنی اولاد کو بیچنے کے درپے ہو جائے۔

۲۔ شخصیت

افراد کی شخصیت اور مقام بھی نفسیاتی دباؤ کا باعث بن سکتا ہے کیونکہ انسان کی شخصیت ہی اسکے برتاؤ اور تعلقات پر اثر انداز ہوتی ہے قرآن کریم میں ارشاد ہو رہا ہے:

"قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِۦ"[2]

کہہ دیجیے ہر شخص اپنے طریقہ کے مطابق عمل کرتا ہے۔

ہر انسان کا مزاج، خصائل اور اسکی عادات اسے ایک خاص قالب میں ڈھال دیتے ہیں جسے قرآن نے "شاکلۃ" سے تعبیر کیا ہے امام جعفر صادقؑ نے "شاکلۃ" کی تفسیر ایسی نیت سے کی ہے جو انسان کی باطنی شخصیت کو ظاہر کرتی ہے۔[3] انسان کی شخصیت (شاکلۃ) سے مربوط نفسیاتی دباؤ کے عوامل مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ اسراء (17): 31

2۔ اسراء (17): 84

3۔ ناصر مکارم شیرازی وہمکاران، تفسیر نمونہ، ج 12، ص 246

الف: نمونہ A,B (Sample)

بعض افراد میں اے کلاس کے نمونے یا عجلت کی بیماری کا نفسیاتی دباؤ میں بڑا کردار ہوتا ہے، دل کے دو اسپیشلسٹ افراد نے جنکے نام "فرائیڈ مین (Friedman) اور "رے رزن مین" ہیں نے ۱۹۷۴ء میں شخصیت کے بارے میں نمونہ پیش کیا جس میں نمونہ عمل (آئیڈیل) اور اس سے ایجاد ہونے والی نفسیاتی دباؤ کی بیماریوں کے باہمی تعلق کو بیان کیا گیا ہے ان دو افراد کی تحقیقات کے مطابق ۳۹ سال سے ۴۹ سال کے اے کلاس کے افراد میں بیماریوں میں ابتلاء کا اندیشہ بی کلاس کے افراد سے چھ برابر زیادہ ہے۔ اے کلاس کے چار اصلی آئیڈیل (نمونے) ہوتے ہیں۔

۱۔ وقت کی قلت کا شدت سے احساس

وہ عجلت کے ذریعہ چاہتے ہیں کہ کم ترین وقت میں زیادہ کام انجام دے سکیں۔

۲۔ نامناسب دشمنی اور عداوت

ایسا شخص مقابلہ باز اور بے سکون ہوتا ہے اور تفریح سے لطف اندوز نہیں ہو سکتا اور ذرہ برابر ناکامی اور رکاوٹ سے اس کے غصہ کی آگ بھڑک اٹھتی ہے۔

۳۔ مختلف قسم کا برتاؤ

وہ ایک ہی وقت میں دو یا کئی کاموں میں ان کے صحیح اوقات کو مد نظر رکھے بغیر مصروف ہو جاتا ہے۔

۴۔ غیر منظم انداز سے مقصد تک رسائی کی کوشش

وہ بغیر کسی نظم و پروگرام کے کسی بھی کام کا ارادہ کر لیتا ہے اور اس کے انجام تک پہنچنے کے لیے زمینی حقائق کو پس پشت ڈال دیتا ہے۔

بی (b) درجے کے افراد کا برتاؤ ان مذکورہ نکات سے بالکل برعکس ہوتا ہے یہ لوگ بہت پر سکون ہوتے ہیں اور بہت کم عجلت کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کا مقابلہ بازی کی طرف رجحان بہت کم ہوتا ہے اپنی اہمیت اور مقام کو سمجھتے ہیں اور اپنے امور کو منظم انداز سے اور پروگرام کے تحت آگے بڑھاتے ہیں۔[1] آج محققین اس

1۔ سید محسن شکر، فشار روانی، ص 106-216؛ پاول، فشار روانی و اضطراب، ص 34-37

بات کے معتقد ہیں کہ صرف اے کلاس کی شخصیت رکھنا ہی مشکلات کا باعث نہیں ہے بلکہ اسکے ساتھ ساتھ دوسرے عوامل کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے۔[1]
قرآن نے نیک کاموں میں سبقت لینے کو سراہتے ہوئے اسے صالحین اور نیک لوگوں کی صفت قرار دیا ہے۔[2]
اور مغفرت الٰہی کی طرف سبقت لینے کو خدا کا حکم قرار دیا ہے۔[3] اسلام میں اچھی رقابت اور مقابلہ بازی کو اخلاقی اہمیت حاصل ہے اور مہاجرین وانصار میں سے سبقت لینے والوں کی تعریف و تمجید کی گئی ہے اور انہیں مقربین[4] اور اولین[5] میں شمار کیا گیا ہے۔ اچھی رقابت کے کچھ خاص اصول ہیں اگر ان اصولوں کی پاسداری نہ کی جائے تو نفسیاتی دباؤ ناگزیر ہو جاتا ہے یہ اصول مندرجہ ذیل ہیں:
ا۔ کام کے لیے فضا فراہم ہونا۔
پھل کو توڑنے کا ایک خاص وقت ہوتا ہے اسے اگر وقت سے پہلے یا بعد میں توڑا جائے تو وہ ضائع ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا اصول ہے جسے زندگی کے تمام مسائل پر لاگو کرنے کی ضرورت ہے، پیغمبر اسلام (ص) نے الٰہی قوانین کو لوگوں میں بتدریج رائج کیا ورآپ (ص) نے اس کام میں زمانے اور علاقائی خصوصیات پر بھرپور توجہ دی، اہلبیت (ع) نے بھی اپنے ماننے والوں کو اس بات کی تلقین کی ہے کہ وہ مندرجہ بالا اصول کو اپنی اولاد کی تربیت میں پوری شد ومد کے ساتھ نافذ کریں تاکہ اپنی ذمہ داری پر عہدہ برآ ہونا بچوں کے لیے عادت بن جائے، امام صادقؑ فرماتے ہیں ہم اپنے بچوں کو سات سال کی عمر میں روزہ رکھنے کی تلقین کرتے ہیں اور جب آدھا دن گذرنے کے بعد ان پر بھوک اور پیاس چھاجاتی ہے تو پھر انہیں افطار کروادیتے ہیں۔[6]

1۔ ایم۔ رابینز ریماتو، روان شناسی سلامت، ج 2، ص 548

2۔ آل عمران (3): 114: "وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ"۔

3۔ آل عمران (3): 133: "وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ"۔

4۔ توبہ (9): 100: "وَالسَّابِقُونَ الْأَوَّلُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ"۔

5۔ واقعہ (56): 10: "وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَٰئِكَ الْمُقَرَّبُونَ"۔

6۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج 7، ص 168، باب 29، ح 3، "فإذا غلبهم العطش أفطروا"۔

۲۔ نظم اور خصوصی راہ حل

انسان کی ہر انفرادی اور اجتماعی مشکل کے لیے خاص راہ حل موجود ہوتا ہے، قرآن نے اس اصول کو اس طرح بیان فرمایا ہے:

"لَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَٰكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَىٰ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا"[1]

پشت خانہ سے داخل ہونا کوئی نیکی نہیں ہے بلکہ نیکی تو یہ ہے کہ انسان تقوی اختیار کرے اور تم اپنے گھروں میں دروازوں سے ہی داخل ہو اکرو

حضرت امام باقرؑ نے اسی آیت کی تفسیر میں فرمایا:

امور کی انجام دہی میں یہ بات درست نہیں ہے کہ ہم انکی اصل راہوں سے داخل نہ ہوں بلکہ ہر کام کے لیے اسکے مخصوص راستے سے ہی اسے انجام دینا چاہیے۔[2]

لہذا مسائل ومشکلات کو حل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اس بات پر توجہ مرکوز کرلیں کہ یہ مسائل کہاں سے اٹھ رہے ہیں اور اگر اسکو ہم نہ سمجھ پائے تو اضطراب کا شکار ہو جائیں گے اور مسائل کی جڑ اور تہہ تک پہنچنے کے لیے خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۳۔ عجلت سے کنارہ کشی

قرآن میں ارشاد ہوا ہے:

"وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا"[3]

اور انسان کو جس طرح خیر مانگنا چاہیے اسی انداز میں شر مانگتا ہے اور انسان بڑا جلد باز ہے

1۔ بقرہ (2): 189

2۔ علی بن جمعہ عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج1، ص178

3۔ اسراء (17): 11

انسان زیادہ مفادات کے حصول کی خاطر عجلت کرتا ہے اور اس عجلت کی وجہ سے وہ کسی بھی کام کے مختلف زاویوں سے بے خبر ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ میں وہ خطرے کے گرداب میں پھنس کر رہ جاتا ہے۔

حضرت امام باقرؑ نے ارشاد فرمایا:

> لوگوں کو عجلت نے ہلاکت کر کے رکھ دیا اگر وہ سکون اور وقار کا دامن تھامے رکھتے تو کبھی ہلاک نہ ہوتے۔[1]

بنا بریں جو لوگ عجلت سے کام لیتے ہیں وہ اگر کسی کام کے ماہر بھی ہوں پھر بھی خطا کر بیٹھتے ہیں لیکن وہ لوگ جو آرام مزاج اور پر وقار ہوتے ہیں وہ اگر معرض ہلاکت میں بھی ہوں[2] پھر بھی اپنے مقصد تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں پیغمبر گرامی اسلام (ص) کا ارشاد گرامی ہے:

> "الاناۃ من اللہ والعجلۃ من الشیطان"[3]
>
> اطمینان اور وقار خدائے متعال کی طرف سے اور عجلت شیطان کی طرف سے ہے۔

یا ایک اور مقام پہ فرمایا:

> "العجلۃ یوجب العثار"[4]
>
> عجلت پشیمانی کا باعث بنتی ہے

امیر بیان حضرت علیؑ نے بھی اس بارے میں ارشاد فرمایا:

> "العجلۃ قبل الامکان یوجب الغصۃ"[5]
>
> کسی کام کی ممکنہ انجام دہی سے پہلے عجلت کرنا پشیمانی کا باعث بنتا ہے۔

1۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 71، ص 340

2۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، مادہ عجل

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 71، ص 147، 340

4۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، مادہ عجل

5۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، مادہ عجل

اسی حوالے سے حضرت امام صادقؑ کا نورانی کلام بھی بہت سبق آموز ہے:

مع التثبت تکون السلامة ومع العجلة تکون الندامة۔[1]

ثابت قدمی سے سلامتی اور جلد بازی سے ندامت ہوتی ہے۔

قرآن کریم نے غلط مقابلہ بازی کو ہابیل و قابیل کے واقعہ کی صورت میں پیش کیا ہے جس میں قابیل نے کردار کی بلندی کو قبول نہ کرتے ہوئے ہابیل سے دشمنی کا مظاہرہ کیا اور بجائے اسکے کہ وہ اپنے طور طریقے کی اصلاح کرتا اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا جبکہ اسکے مقابلے میں جب قابیل نے دیکھا کہ اسکا بھائی اسے ڈرا دھمکا رہا ہے تو اس نے کہا اگر تو مجھے قتل کرنے کا ارادہ رکھتا ہے تو یاد رکھو میں تمہیں ہرگز قتل نہیں کروں گا۔[2]

حضرت علی علیہ السلام کے فرمان کی روشنی میں جنگ و جہاد میں بھی جلد بازی سے پرہیز کرنا چاہیے آپ نے فرمایا:

"لا تقاتلوا القوم حتی یبدوکم"[3]

جنگ کرنے میں دشمن پر سبقت نہ لو۔

قرآن میں غلط مقابلہ بازی کا دوسرا نمونہ داستان ابلیس ہے اس نے چھ ہزار سال عبادت کرنے اور فرشتوں سے ہم نشینی حاصل کرنے کے بعد غلط مقابلہ بازی کی وجہ سے خود کو پستی میں دھکیل دیا اس نے کہا:

"خلقتنی من نار و خلقتہ من طین"

اور وہ ایسا بدبخت ہے کہ اس نے بجائے اسکے اپنی پہلی شکست سے درس عبرت لیتے ہوئے اس غلط مقابلہ بازی سے ہاتھ کھینچ لیتا اس نے قیامت تک کی مہلت مانگ لی تاکہ اولاد آدم کو راہ راست سے ہٹائے اور انتقام لے۔[4] لہٰذا اب اسکے لیے اس غلط مقابلہ بازی کی وجہ سے سوائے پشیمانی اور ذلت کے کچھ باقی نہیں بچا ہے۔

1۔ شیخ عباس قمی، سفینۃ البحار، ج1، ص129

2۔ مائدہ(5):27-31

3۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج11، ص69

4۔ اعراف(7): 11-14؛ ناصر مکارم شیرازی وہمکاران، تفسیر نمونہ، ج6، ص98، ص113، ج1، ص118، ص126

ب: بدگمان افراد

ایسے بدگمان افراد جو اپنے اور معاشرے کے تعلق کے حوالے سے کوئی منطقی اور معقول توجیہ نہیں کرپاتے وہ زندگی میں رونما ہونے والے واقعات کو اپنے اوپر زبردستی اور مسلط خیال کرتے ہیں اور اس طریقے سے اپنے لیے نفسیاتی دباؤ کی راہ ہموار کرلیتے ہیں بدگمان انسان جب بھی کسی مشکل کا سامنا کرتا ہے تو مایوسی و ناامیدی کا شکار ہو جاتا ہے اور مسائل ومشکلات کا سامنا کرنے سے خود کو عاجز سمجھتا ہے "وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا" [1]

ارشاد ربانی ہے:

میرے بندوں کو کہہ دیجیے کہ اگر انھوں نے اپنے نفس پر ظلم اور اسراف کیا ہے تو وہ رحمت الٰہی سے ناامید نہ ہوں۔ [2]

مومن کی شان یہ ہے کہ وہ مصائب اور مشکلات میں بھی رحمت الٰہی سے مایوس نہیں ہوتا بلکہ اسکے ایمان میں مزید ثابت قدمی آتی ہے۔ [3] لیکن وہ لوگ جنکا ایمان کمزور ہوتا ہے وہ جب بھی دیکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں انکے ہاتھ سے جا رہی ہیں تو وہ مایوس ہو جاتے ہیں اور خدا کی ناشکری کرنے لگتے ہیں [4] اور کافر اور منافق لوگوں کی تو علامت ہی یہی ہے کہ وہ امتحان کے وقت کفر و شرک کی وجہ سے سخت پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں [5] اور بغیر کسی وجہ کے دوسروں پر آوازیں کسنے لگتے ہیں اور دوسروں پر ایسے ٹوٹ پڑتے ہیں کہ گویا وہ احمقوں کی دنیا میں رہتے ہوں۔

"يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ" [6]

1۔ اسراء (17): 83؛ بی یے لوچیری لو، دانی اسٹریس، ص 142، ص 199

2۔ زمر (39): 53: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ۔"

3۔ نحل (16): 102: "لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ۔"

4۔ ہود (11): 9

5۔ آل عمران (3): 151

6۔ منافقون (63): 4

جو بھی آواز جہاں سے بھی اُٹھے وہ اپنے خلاف تصور کرتے ہیں، جبکہ حسن ظن اور دوسروں کی بابت نیک خیال رکھنا دل کے سکون اور دین کی سلامتی[1] اور دکھ درد کی کمی کا سبب ہے۔[2]

حضرت علیؑ کا فرمان ہے:

ضع امر اخیک علی احسنه، حتی یاتیک منه ما یغلبك"[3]

اپنے مومن بھائی کے کام کو بہترین وجہ پر محمول کرو حتی کہ تمہارے لیے اسکے برخلاف ثابت ہو جائے۔

آپؑ نے اپنی نصیحت کی یوں وضاحت فرمائی ہے:

"من غلب علیه سوء الظن لم یترك بینه و بین خلیل صلحا"[4]

جس شخص پر بدگمانی چھا جائے اسکے اور اسکے دوست کے درمیان صلح و دوستی باقی نہیں رہتی

یا ایک اور مقام پر فرمایا ہے:

"من لم یحسن ظنه استوحش من کل احد"[5]

وہ شخص جو اپنا گمان نیک نہیں رکھتا وہ ہر کسی سے ڈرتا ہے

امام علیؑ نے بدگمان افراد کے دوسروں سے خوف کی یوں وضاحت فرمائی ہے:

الشریر لا یظن باحد خیرا لانه لا یراه الا بطبع نفسه[6]

بدگمان آدمی کسی پر بھی حسن ظن نہیں کرتا کیونکہ وہ اپنے علاوہ کسی کو بھی اپنے جیسا نہیں سمجھتا

1۔ عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم۔ حسن الظن راحة القلب وسلامة الدین۔

2۔ عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم۔ حسن الظن یخفف الہم۔

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج75، ص196

4۔ عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج77، ص227

5۔ عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج77، ص227

6۔ عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج77، ص227

اسی وجہ سے قرآن کریم نے مومنین کو بہت سارے گمانوں سے بچنے کی تلقین کی ہے
«اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ»۔1

ج: شک اور وسواس

وسوسہ غیر مطلوبہ افکار کو انسان کے لاشعور پر مسلط کرنے کو کہا جاتا ہے، ایسے مریض افراد ممکن ہے کہ اپنی مشکل سے آگاہ ہوں اور شکوہ رکھتے ہوں۔[2] لیکن یہ لوگ اپنی غلط اور نامعقول عادات کو ترک کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے، یہ ایسے افراد ہیں جو اپنی اور اپنی متعلقہ اشیاء کی صفائی میں حد سے بڑھ جاتے ہیں تاکہ کہیں انکی اشیاء اور انکا بدن گندھا نہ ہو جائے۔اس قسم کے افراد اگر بظاہر پر سکون، باوقار، صلح پسند اور باحیاء نظر آتے ہوں پھر بھی اندر سے آتش فشان کی طرح کھول رہے ہوتے ہیں وہ ضدی مزاج اور کبر و نخوت سے لبریز ہوتے ہیں۔[3]

قرآنی نگاہ میں وسوسہ کو ایک پنہان طاقت سے نسبت دی گئی ہے جسے شیطان کا نام دیا گیا ہے۔

«قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَٰهِ النَّاسِ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ»[4]

کہہ دیجیے کہ میں لوگوں کے پروردگار کی پناہ چاہتا ہوں۔۔۔۔۔، خناس وسوسہ کرنے والے جن وانس کے شر سے، جو لوگوں کے دلوں میں وسوسے ڈالتے ہیں۔

حضرت علیؑ خناس کی وضاحت ان الفاظ میں فرماتے ہیں:

ان کا کام حق و باطل کو مخلوط کرنا یعنی کچھ حصہ اس طرف کا لیا اور کچھ حصہ اس طرف کا لیکر اس ذریعہ سے اپنے دوستوں کو بہکاتے ہیں۔[5]

1۔ حجرات (49):12

2۔ حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، ص 182

3۔ حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، ص 182

4۔ الناس (114)

5۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج 2، ص 424

اسلامی تعلیمات کو مد نظر رکھتے ہوتے وساوس سے خدا کی پناہ مانگنی چاہیے اگر یہ بیماری معمولی نوعیت کی ہو اور عملی زندگی میں موثر نہ ہو تو اس سے چشم پوشی کی جاسکتی ہے[1]۔ لیکن اگر یہ عملی زندگی پر موثر واقع ہونے لگے تو اس سے انسان کا سکون برباد ہو جاتا ہے اور گویا اس سے انسان پاگل پن کا شکار ہو جاتا ہے۔
عبداللہ بن سنان ایک ایسے شخص کے بارے میں جو اس مرض میں مبتلا تھا کہتے ہیں "بظاہر معقول آدمی ہے"۔
حضرت امام صادق نے فرمایا:

وای عقل لہ وھو یطیع الشیطان[2]

کونسی عقل! جبکہ وہ شیطان کا پیروکار ہے

اس روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ جو لوگ وسواس کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں انکی فکری صلاحیتوں میں ایک خاص قسم کی کمی پائی جاتی ہے اسی بنا پر وہ کتاب وسنت سے ماخوذ شرعی احکام کو چھوڑ کر خود کو مشکل میں ڈال لیتے ہیں۔

۷۔ دودلی

جب بھی کسی اہم مسئلہ میں عزم راسخ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جیسے شادی، پیشہ وغیرہ تو ایسے مقام پر شک وتردید سے نفسیاتی دباؤ پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ شک سے کئی اعصابی اور نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور انکی بنیاد احساس کم مائیگی، اندھی تقلید وغیرہ ہوتی ہے۔
قرآن نے ان دو مسائل کو علیحدہ علیحدہ بیان کیا ہے اور دودلی اور منافقت کو علیحدہ قرار دیتے ہوئے ہر ایک کی بنیاد میں فرق رکھا ہے، اگرچہ اکثر مقامات پر یہ دونوں ایک ہی مصداق میں جلوہ گر ہوتے ہیں اور منافقت کے بارے میں آیات کو دودلی کی بحث میں بھی لایا جا سکتا ہے کیونکہ منافقت کی بنیاد دودلی اور یقینی کیفیت کا عدم حصول ہوا کرتی ہے قرآن منافقین کے بارے یوں ارشاد فرماتا ہے:

"لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمُ الَّذِي بَنَوْا رِيبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَن تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ"[1]

1۔۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج2، ص463

2۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج1 ص11

جو عمارت انھوں نے بنائی ہے وہ ہمیشہ ان کے دلوں میں شک و
تردید کا وسیلہ بنی رہے گی سوائے اسکے کے ان کے دل پارہ پارہ
ہو جائیں۔

قرآن نے جنگ بدر میں میں شرکت نہ کرنے والوں کے بارے میں یوں فرمایا:

"وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ"[2]

اسکے دل مشکوک ہو چکے ہیں اور وہ اسی شک میں ہی
سرگرداں ہیں

دودلی کا شکار انسان خدا سے بھی فریبکاری کرتا ہے اور اسکی عبادت، ریاکاری اور بے رغبتی پر مشتمل ہوتی ہے۔ دودل افراد بظاہر خوش مزاج اور چرب زبان ہوتے ہیں لیکن جو بات بھی سنتے ہیں اسے اپنے نقصان میں سمجھتے ہیں۔[3] جنگ اور خطرے کے وقت ان کی کی آنکھیں اس طرح کھلی کی کھلی رہ جاتی ہیں کہ گویا ابھی اسکی موت واقع ہو جائے گی او اسکی دلیل بڑی واضح ہے کیونکہ غیر معمولی حالات میں انکا اپنے مزاج اور روح پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے گویا وہ مرچکے ہیں۔[4] دو دل لوگ مومنین سے منافقت کرتے ہیں جب یہ مومنین کی محفل میں ہوں تو اظہار ایمان کرتے ہیں اور جب تنہا ہوں تو کینہ و دشمنی سے خود کو کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اگر مومنین کو کوئی خوشی نصیب ہو تو یہ غمزدہ ہو جاتے ہیں اور اگر ان پر کوئی مصیبت ٹوٹ پڑے تو یہ خوشی سے پھولے نہیں سماتے۔[5]

۸۔ اخلاقی کمی کا احساس

حیوانات کے مقابلے میں انسان کے اندر پائی جانے والی خصوصیات میں سے ایک یہ ہے کہ وہ اپنے اندر اخلاقی کمی کو محسوس کرتا ہے اور یہ احساس اس وقت بیدار

1۔ توبہ(9): 110

2۔ توبہ(9): 45

3۔ منافقین(63): 4

4۔ احزاب(33): 19: سلقوکم بالسنۃ حداد۔۔۔ کالذی یغشی علیہ من الموت۔

5۔ آل عمران(3): 119، 120 "واذا خلوا عضوا علیکم الانامل من الغیظ قل موتوا بغیظکم۔

ہوتا ہے جب وہ کسی غلط کام کا ارتکاب کرتا ہے یا کسی اچھی فرصت کو ہاتھ سے کھو بیٹھتا ہے ایسے موقع پر انسان اپنے اندر احساس ندامت یا گناہ اور بعض اوقات حسادت کرتا ہے، تو کبھی اپنی شخصیت کو تباہ و برباد ہوتے خیال کرنے لگتا ہے یہ مسائل بھی اس کے اندر نفسیاتی دباؤ ایجاد کرتے ہیں اور کبھی تو یہ دباؤ اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ وہ قتل و غارت جیسے خطرناک کاموں پر اتر آتا ہے۔ اس احساس کے اہم مصادیق مندرجہ ذیل ہیں

الف: تلخ واقعات کی یاد (نفس لوامہ)

محبت و عطوفت پر مشتمل حافظہ ہر اس چیز کو دوام بخشنے کا باعث بنتا ہے جو بظاہر صفحۂ ذہن سے محو ہوجاتی ہے۔ ماضی کی فراموش شدہ یادیں اچانک جذباتی حالت کے ذریعہ زمانہ حال کو لبریز کردیتی ہیں۔ انسان یہ سوچ ہی رہا ہوتا ہے کہ کئی مسائل اب فراموشی کا شکار ہوچکے ہیں لیکن دیکھتا ہے کہ وہی یادیں اچانک اس کے سکون کو طوفان کی طرح برباد کرکے رکھ دیتی ہیں۔ مصنفین اور شعراء وہ پہلے افراد ہیں جنہوں نے اس حقیقت کو دریافت کیا ایسے جمع شدہ جذبات کبھی تو انسانی مزاج میں نکھار کا باعث بنتے ہیں اور کبھی اس کی ذہنیت پر برے اثرات کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔

قرآن نے اس قسم کے کئی نمونے اور مثالیں پیش کی ہیں ان مثالوں میں انسانوں نے اپنی گذشتہ غلطیوں کو بھانپ لینے اور اپنی غیض و غضب کی آگ ٹھنڈی کرلینے کے بعد عجیب قسم کے اندرونی خلفشار کا سامنا کیا ہے جیسا کہ قابیل نے ہابیل کو قتل کرلینے کے بعد محسوس کیا اور اچانک ایک عظیم اور دلخراش نقصان کو درک کیا اور اپنے بھائی کے بے جان لاشے کا سامنا کیا فاصبح من النادمین نفس لوامہ کی خاصیت ہی یہ ہے کہ وہ انسان کی سرزنش کرتا ہے۔

قرآن نے جنگ تبوک کے دن تین حکم عدولی کرنے والے افراد کی یوں تصویر کشی کی ہے:

"ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ"[1]

1۔ توبہ (۹): ۱۱۸

زمین اپنی اس عظیم وسعت کے ساتھ ان پر تنگ ہو گئی اور خود
بھی تنگی کا احساس کرنے لگے۔

انبیاء کی کئی داستانوں میں ان کی امتوں نے اپنے تلخ ماضی پر ندامت کا اظہار کیا ہے جس کی واضح مثال حضرت یوسف (ع) اور ان کے بھائیوں کا قصہ ہے۔

ب: گناہ کا احساس

علم نفسیات میں گناہ کے احساس سے مراد یہ ہے کہ انسان اپنے اندر یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ ایک بیمار کی طرح گناہ وخطا کا مرتکب ہوا ہے لیکن اس غلطی کے ارتکاب کے وقت قصد وعلم نہیں رکھتا تھا اس قسم کے گناہ کے احساس کو نفسیاتی بیماری کہا جاتا ہے کہ اسلام نے بھی اس سے منع کیا ہے اگرچہ ماہرین نفسیات نے اس گناہ کے احساس کی وضاحت میں زیادتی کی ہے اور اس گناہ کے احساس کے مثبت اور منفی پہلوؤں کو جدا کرکے دیکھنے سے غفلت برتی ہے۔

اسلامی نقطہ نظر سے اگر کوئی دیندار انسان اپنے آپ کو سختی سے ملامت کرے اور اپنے ماضی پر اشک بہائے اور اپنے گناہوں کا کفارہ ادا کردے تو اس کا یہ عمل قابل تعریف ہے۔ پیغمبر اسلام (ص) کا ارشاد ہے: مومن یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا گناہ پہاڑ کی مانند اس کے سینے پر بوجھ ہے جب کہ فاسق یوں محسوس کرتا ہے کہ گویا مچھر نے اس کے سامنے سے عبور کیا ہے۔[1]

قرآن کریم میں کئی قسمیں کھانے کے بعد یوں بیان ہوا ہے کہ: انسان کی جان کی قسم اور اس کی قسم جس نے اسے منظم اور مناسب بنایا اور پھر اسے فجور اور تقوا (خیر وشر) کا الہام کیا ہے۔[2]

ایک اور آیت میں ارشاد ربانی ہوا:

خداوند متعال نے انسان کو خیر اور شر کی ہدایت کی ہے۔[3]

بعض مفسرین نے کہا ہے:

1۔ محمود بستانی، اسلام وروان شناسی، ص 256، ص 257

2۔ شمس (91): 7-8

3۔ بلد (90): 10: "وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ"۔

فجور اور تقوا کا الہام کرنے سے خداوند متعال کا مسئلہ حسن وقبح عقلی کی طرف اشارہ ہے جو اس نے انسان کے باطن میں رکھ دیا ہے اور اسی بنا پر انسان برے اعمال پر اپنی ملامت کرتا ہے۔[1]

ج: حسد

بعض نفسیاتی اور اخلاقی بیماریاں انسانی زندگی پر گہرے اثرات چھوڑتی ہیں، جن میں سے ایک بیماری حسد ہے۔ حسد کیا کچھ کرتا ہے اس کا ملاحظہ کرنے کے لیے حضرت یعقوب(ع) کی داستان اور ان کے خاندان پر پڑنے والی طرح طرح کی مشکلات کا جائزہ لیاجاسکتا ہے۔ حضرت یعقوب نے اپنے بیٹوں کے حسد کی پیشگوئی کرتے ہوئے حضرت یوسف سے فرمایا تھا کہ اپنے خواب کو بھائیوں کے لیے بیان نہ کرنا۔ حضرت یوسف کا کنوئیں میں گرایا جانا، ناچیز قیمت پر ان کا بیچا جانا، غلام بننا، قیدی بنایا جانا اور حضرت یعقوب کا نابینا ہوجانا یہ وہ چند سماجی، عائلی اور اخلاقی مصیبتیں تھیں جن کی بنیاد حسد قرار پایا۔

ایک اور قرآنی نمونہ، ابلیس کے حضرت آدم سے حسد کرنے کی داستان ہے جس کی وجہ سے وہ رانده درگاہ ایزدی ہوا اور لعنت کا ابدی طوق اس نے اپنے گلے میں پہن لیا۔[2] اسی بنا پر قرآن کریم مومنین کو حکم دیتا ہے کہ وہ حاسدوں کے شر سے اپنے پروردگار کی پناہ مانگیں۔[3]

د: ناروا تہمتیں

نفسیاتی دباؤ کے من جملہ محرکات میں سے ایک ناروا تہمتیں ہیں کہ جن کے ذریعہ انسان کی شخصیت کو دھبہ لگا کر اور اسے نفسیاتی لحاظ سے کمزور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کفاراور منافقین نے انبیاء کے مقابلے میں اس طریقہ کو استعمال کیا ہے۔ خداوند متعال نے پیغمبر اسلام (ص) کو حکم دیا ہے کہ وہ بیہودہ افراد اور کفار کے

1۔ ناصر مکارم شیرازی وہمکاران، تفسیر نمونہ، ج 27، ص 47

2۔ اسراء (17): 62-65؛ بقرہ (2): 30-33

3۔ فلق (113): 3

مقابلے میں صبر و تحمل کا مظاہرہ کریں اور ان سے کنارہ کشی اختیار کریں (وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا)۔1

قرآن کریم اس بات کی یاددہانی کروارہا ہے کہ منافقین اور کفار کا طول تاریخ میں یہی شیوہ رہا ہے کہ وہ انبیائے الٰہی پر ناروا تہمتیں لگاتے رہے ہیں اور تمام انبیاء اور رسولوں کو ابتداء سے ہی ساحر اور مجنون جیسے القابات دیئے جاتے رہے ہیں۔[2] اور اگر تہمت اور نفسیاتی دباؤ کی تاثیر دیکھنی ہو تو اس کے لیے حضرت مریم کا واقعہ بہترین تاریخی گواہ ہے کہ انہوں نے وضع حمل کے وقت کہا:

"قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا"[3]

اے کاش میں اس سے پہلے مرچکی ہوتی اور اس عالم سے محو ہو جاتی۔

اگرچہ موت کی درخواست کرنا ٹھیک نہیں ہے لیکن کبھی ایسا ہوتا ہے کہ انتہائی ناخوشگوار واقعات کی بدولت انسان کے تمام مقدس مقاصد اور اس کی حیثیت اور شرف برباد ہو جاتا ہے۔ حضرت مریم کو عفت اور پاکدامنی اپنی جان سے زیادہ عزیز تھی اور وہ اپنی آبرو اور عزت کو اپنی زندگی سے زیادہ عزیز رکھتی تھیں، اسی بنا پر انہوں نے اس سخت لمحہ پر خداوند متعال سے موت طلب کی۔[4] یہاں سے بخوبی سمجھا جاسکتا ہے کہ تہمت اور نفسیاتی دباؤ کا اثر کس قدر زیادہ ہے جیسا کہ مذکورہ آیت نے بھی اس کی طرف توجہ دلائی ہے۔

اور یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ تہمت، گناہ کبیرہ اور ناقابل بخشش گناہ ہے۔ امام صادق علیہ السلام، خداوند متعال سے اس طرح بیان فرماتے ہیں:

"لیأذن بحرب منی من آذی عبدی المومن"[5]

1۔ مزمل (73): 10

2۔ ذاریات (51): 52: "كَذَٰلِكَ مَا أَتَى الَّذِينَ مِن قَبْلِهِم مِّن رَّسُولٍ إِلَّا قَالُوا سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ"

3۔ مریم (19): 23

4۔ ناصر مکارم شیرازی و ہمکاران، تفسیر نمونہ، ج 13، ص 44

5۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج 2، ص 35

ہر وہ شخص جو میرے مومن بندے کو اذیت پہنچائے اس نے
مجھ سے اعلان جنگ کیا ہے

اللہ سے جنگ اس بات کا پتہ دیتی ہے کہ تہمت میں وہ ذاتی فساد اور شدید تاثیر پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے اسے اللہ سے جنگ کرنے سے تعبیر کیا گیا ہے۔

۹۔ روحانی اور معنوی کمی کا احساس

جدید انسانی تمدن نے جہاں سہولیات اور باہمی ارتباط کو وسعت بخشی ہے وہاں وہ نفسیاتی دباؤ اور اضطراب میں بھی اضافے کا سبب بھی بنا ہے۔ معنوی اور روحانی کمی کا احساس اس حوالے سے اہم محرک شمار کیا جاسکتا ہے۔ اس عظیم کائنات میں انسان بے مقصد زندگی اور حالات پہ عدم اطمینان سے سخت رنجیدہ نظر آتا ہے۔ معنوی کمی کے واضح مصادیق میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں:

الف: موجودیت کی کمی

امریکی تعلیمی کونسل کی ایک سروے رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ ۶۸/۸ فیصد امریکی لوگ زندگی کے حقیقی فلسفہ تک رسائی کو سب سے عظیم ہدف سمجھتے ہیں۔ ایک اور سروے رپورٹ کے مطابق ۷۸ فیصد طلباء زندگی کے حقیقی معنی کو پالینے کو ہی سب سے اعلی مقصد جانتے ہیں۔ ریاستی یونیورسٹی "ایڈاہو" کی رپورٹ کے مطابق ۶۰ فیصد طلباء میں سے جنہوں نے خودکشی کرنے کا باقاعدہ پروگرام بنایا تھا ۵۱ طلباء (۸۵ فیصد) نے اس کارنامے کی وجہ، بے مقصد زندگی، بیان کی ہے۔

ان اکیاون (51) افراد میں سے ۴۸ افراد (۹۳ فیصد) جسمانی اعتبار سے سلامتی کے اعلی درجہ پہ فائز تھے اور مختلف سرگرمیوں سے پوری طرح لطف اندوز ہوتے تھے اور یونیورسٹی کی تعلیمی سرگرمیوں میں بھی پیش پیش رہتے تھے۔[1]

موجودیت کی کمی کے احساس کی کچھ بنیادی وجوہات ہیں اور وہ یہ کہ حیوانات کے برعکس انسان کی راہ صرف محرکات اور قدرتی عوامل سے ہی متعین نہیں ہوتی اور گذشتہ انسانوں کے برخلاف آج کا انسان رسم ورواج اور اقدار پہ بھی زیادہ کاربند نہیں ہے۔ لہذا وہ کیا کرے یا تو دوسروں کے طے کیے ہوئے راستے پہ چلے اور

1۔ ویکٹر فرینکل، انسان در جستجوی معنا، ص 125-148

ہم رنگ جماعت ہو جائے یا دوسروں کے استبداد اور آمریت کو قبول کرتے ہوئے جو وہ کرتے اور کہتے ہیں وہی کرتا رہے۔[1] قرآن نے اس روحانی کجی کو مختلف آیات، قصوں اور مثالوں میں بیان فرمایا ہے بالخصوص ایسی مثالیں جو کفار اور منافقین کے بارے میں ہیں جیسے کبھی قرآن نے کفار کے اعمال کو ایسی راکھ سے تعبیر کیا ہے جو تیز ہوا کی نذر ہو جاتی ہے اور یہ ایسی شدید ہوا ہے جو ان کے تمام نیک کردار کو برباد کرکے رکھ دیتی ہے اور ان کے حق میں کچھ باقی نہیں چھوڑتی۔[2]
سورہ نور میں کفار کے اعمال کو سراب سے تشبیہ دی گئی ہے، ایسا سراب کہ جسے پیاسا آدمی پانی تصور کرتا ہے اور جب آگے بڑھتا ہے تو وہاں کچھ بھی نہیں ہوتا ہے۔[3]
یا ایسے گہرے سمندر کی ظلمتوں سے تعبیر کیا ہے کہ جس کی موجیں (جہالت، شک اور برے اعمال) تہوں کی صورت میں سمندر کو اوپر سے ڈھانپ لیتی ہیں اور اوپر سے سیاہ بادل (کفر) آسمان پہ چھا جاتے ہیں تاکہ وہ ظلمتیں اس قدر گھٹاٹوپ ہو جائیں کہ اگر وہ اپنا ہاتھ باہر نکالنا چاہیں تو انہیں کچھ دکھائی نہ دے۔[4]
یا سورہ عنکبوت میں منافقین کے مزاج کو بے ثباتی اور ناپائیداری کے اعتبار سے مکڑی کے جالے سے تشبیہ دی اور ان کے اعمال کو مکڑی کا وہ جالا قرار دیا جسے وہ بنتی ہے اور اسی کے اندر گھٹ کر مرجاتی ہے۔[5]
لیکن ان سب مصائب و مشکلات کا راہ حل صرف اور صرف مبداء اور معاد پہ راسخ عقیدہ رکھنے میں مضمر ہے اور جب تک یہ مشکل حل نہ ہوگی اور بشری اعتقادات

1۔ وکٹر فرینکل، خدا اور نا خود آگاہی، ص 155
2۔ ابراہیم (14): 18: "أعمالهم كرماد اشتدت به الريح في يوم عاصف لا يقدرون مما كسبوا على شيء"
3۔ نور (24): 39: "أعمالهم كسراب بقيعة يحسبه الظمآن ماء"
4۔ نور (24): 40: "أو كظلمات في بحر لجي يغشاه موج من فوقه موج من فوقه سحاب ظلمات بعضها فوق بعض إذا أخرج يده لم يكد يراها"
5۔ عنکبوت (29): 41

کی اصلاح نہ ہوگی اس وقت تک انسان اپنے سامنے سراب کے سوا کچھ نہ دیکھ پائے گا۔

قرآن کریم نے منافق کو جو اگرچہ ایمان کا دعویدار ہے نفسیاتی اعتبار سے کافر جیسا ہی قرار دیا ہے کیونکہ منافق کے اعتقادات کی عمارت شک وتردید پر استوار ہے اور کفار کی طرح وہ بھی حقیقت سے دور ہے لہٰذا وہ نفسیاتی اعتبار سے کفار جیسا ہے اور روحانی اور معنوی محرومیت کی بیماری میں مبتلا ہے۔

ب: تنہائی اور دوری کا احساس

قرآن کریم نفسیاتی دباؤ کے اسباب میں سے ایک سبب احساس تنہائی کو قرار دیتا ہے۔ اس سبب کے مؤثر ہونے پر بہترین گواہ حضرت یوسف کے بھائیوں اور فرزندان یعقوب کی داستان ہے۔ برادران یوسف کی سازش کا سبب ان کے والد کا یوسف سے گہرا تعلق تھا۔[1] لہٰذا معلوم ہوا کہ حسد کے علاوہ دوسری چیز جو اس بڑی خیانت کا سبب ٹھہری وہ ان بھائیوں کا اپنے والد کے ہاں محبوب نہ ہونا اور ان کا احساس تنہائی تھا۔

قرآن کریم نے انسان کے طلب اولاد کے مسئلہ کو احساس تنہائی اور محرومیت سے گہرا ربط دیا ہے۔ لہٰذا وہ لوگ جو اولاد کی نعمت سے مالامال ہیں شاید وہ اس خاطر کہ ان کا گھر آباد ہے اس عظیم نعمت کی طرف متوجہ نہ ہوں لیکن ایسے بانجھ اور بے اولاد افراد کہ اگر ان کی زندگی کے باقی تمام پہلو صحیح ڈگر پر بھی ہوں تب بھی ان کے لیے صرف اولاد کا نہ ہونا ہی نفسیاتی دباؤ کا سبب محسوب ہوتا ہے۔ لہٰذا ہم دیکھتے ہیں کہ وہ انبیاء جنہیں اس مصیبت سے آزمایا گیا وہ اس چیز کے متمنی رہے کہ بغیر وارث کے اس دنیا سے نہ اٹھیں۔ حضرت زکریا نے خداوند متعال سے التجا کی کہ وہ اسے تنہا نہ چھوڑے:

"رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ"[2]

1۔ یوسف(12): 8

2۔ انبیاء(21): 89

میرے پروردگار مجھے تنہا مت چھوڑنا اور تو بہترین وارثوں میں سے ہے۔

خداوند متعال چند اور مقامات پر بھی صاحب اولاد ہونے کی خبر کو بشارت اور خوشخبری کے لفظ سے تعبیر کرتا ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ اس کے ذریعہ انسان کے دل سے غم واندوہ کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔[1]

اس کی ایک اور مثال حضرت ابراہیم اور سارہ کی داستان ہے[2] اور اس کی دیگر مثال حضرت یعقوب اور حضرت یوسف کے فراق کی داستان ہے کہ جس میں باپ کی آنکھیں بیٹے کے فراق میں شدید گریہ وزاری کی وجہ سے سفید اور نابینا ہو گئی تھیں۔[3]

ج: سہارے کا فقدان (ضعف ایمان)

قرآن میں بیان کیے گئے نفسیاتی دباؤ کے اسباب میں سے ایک سبب کسی معنوی سہارے کا فقدان ہے کیونکہ جب انسان خدا کو بھلا بیٹھتا ہے تو اس کی دنیوی اور مادی زندگی بھی دشوار ہو جاتی ہے۔

"وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا"[4]

جو بھی مجھ سے توجہ ہٹالیتا ہے اس کی زندگی تنگ وتاریک ہو جاتی ہے۔

انسان ایمان کے سہارے کے بغیر نہ قناعت کر سکتا ہے تاکہ اس کا روحانی سرمایہ اور اس کی باطنی غذا فراہم ہوسکے اور نہ ہی اس کے ہاں کوئی اخلاقی سرمایہ رہ جاتا ہے جس سے وہ شہوانی امور اور ہوس نفس کی روک تھام کر سکے اور نہ اس کے پاس کوئی امید رہ جاتی ہے جو اس کے مستقبل کی ضمانت فراہم کر سکے۔ لہذا جو بھی خدا کو بھلا دیتا ہے اس کی تمام آرزوئیں دنیا تک ہی محدود ہو جاتی ہیں اور دنیوی اور مادی

1۔ مریم(19): 4-5

2۔ حجر(15): 53-54؛ صافات(37): 101-113؛ ہود(11): 69-75

3۔ یوسف(12): 84: "وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ"۔

4۔ طہ(20): 124

سہولیات جس قدر بھی زیادہ ہوں وہ انسانی نفس وجان کو جو کہ جاودانی ہے اس سے سیراب نہیں کر سکتیں۔ لہٰذا ایسا انسان ہمیشہ روحی فقر تلے دبا رہتا ہے۔اور اس کا دل ایسی چیز کا گرویدہ رہتا ہے جو اس کی دسترس میں نہیں ہے۔وہ ہمیشہ اپنی ناتمام آرزؤوں اور نعمتوں کے زوال کا سامنا کرتا ہے، بے ایمان معاشرے میں سب ایک دوسرے سے خوفزدہ رہتے ہیں اور ایک دوسرے پر بھروسہ نہیں کرتے اور ان کا آپس میں تعلق ان کے ذاتی مفادات کے گرد گھومتا ہے۔ قرآن کریم ایسے افراد کے بارے میں کہ جن کے پاس ایمان جیسا سہارا نہیں ہوتا فرماتا ہے:

ہم نے ان کی گردنوں میں ایسے زنجیر ڈال دیئے ہیں جو ان کی ٹھوڑی تک آگئے ہیں اور ان کے سروں کو انھوں نے تان رکھا ہے اور ان کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں

یا ایک اور جگہ ارشاد فرمایا:

ہم نے ان کے آگے اور پیچھے دیواریں بنا دی ہیں اور اسی حال میں ان کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی ہے تاکہ وہ کسی چیز کو نہ دیکھ پائیں۔[1]

لوگوں کا ایک گروہ جنہوں نے اپنے آپ کو اندھی تقلید،انحرافی آداب ورسوم وغیرہ کی زنجیروں میں جکڑ لیا ہے وہ ایک طرف سے توان زنجیروں میں جکڑے ہوئے ہیں اور دوسری طرف سے ان زنجیروں کے حلقے اتنے وسیع ہیں کہ وہ ان کے گلے میں آگئے ہیں اب ان کی گردنیں ایک ہی جگہ رک چکی ہیں اور وہ اپنے اردگرد نہیں دیکھ پاتے اور پھر اس سے بڑھ کر ان کے آگے اور پیچھے ایسی دیواریں بنادی گئی ہیں اور پھر ان سب مشکلات کے باوجود ان کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں اور وہ کچھ دیکھ نہیں سکتے۔[2]

یا دوسرے الفاظ میں وہ فطری ہدایت سے بھی محروم ہیں اور فکری ہدایت سے بھی۔[3] یعنی انھوں نے سعادت اخروی کو بھی گنوا دیا ہے اور سعادت دنیوی سے

1۔ یٰس(36): 8،9

2۔ ناصر مکارم شیرازی وہمکاران، تفسیر نمونہ،ج18، ص326

3۔ فخر رازی، تفسیر کبیر، آیت کے ذیل میں

بھی ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔[1] یعنی نہ وہ خدا کی بیرونی نشانیوں سے مستفید ہوسکے اور نہ ہی اپنے اندر پائی جانے والی نشانیوں سے بہرہ مند ہوسکے۔

و: خرافات اور باطل خیالات

خرافات اور جاہلانہ رسم ورواج بھی نفسیاتی دباؤ کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔ عربوں کے درمیان دختر کشی کی جاہلانہ رسم، خرافات اور منحرفانہ رسم ورواج کا منہ بولتا ثبوت ہے۔

قرآن کریم نے ان افراد کی کہ جنہیں جب بیٹی کی پیدائش کی خبر دی جاتی تھی، عجیب انداز سے تصویر کشی کی ہے "جب بھی ان میں سے کسی کو بیٹی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو مارے غصے کے اس کا منہ سیاہ ہوجاتا ہے اس بری خبر کی وجہ سے وہ لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے (اور سوچتا ہے) کیا اسے ذلت کے ساتھ زندہ رہنے دے یا اسے زیر خاک دبا دے؟[2]

اس آیت سے دوران جاہلیت کے غلط رسم ورواج کے باعث نفسیاتی دباؤ کی وضاحت کی گئی ہے۔ دوران جاہلیت کا عرب معاشرہ بیٹی کی ولادت سے ایک خاص قسم کا تعصب رکھتا تھا اور دوسری طرف سے والدین کی محبت کا تقاضا ہے کہ وہ صاحب اولاد ہوں لہٰذا اس کشمکش سے اس دور کے والدین سخت نفسیاتی دباؤ کا شکار تھے۔

۱۰: دینی اور اعتقادی افکار

دینی افکار ونظریات انسان کے نفسیاتی دباؤ کی کمی یا زیادتی پر موثر واقع ہوتے ہیں۔ دینی اعتقادات کے بعض نتائج مندرجہ ذیل ہیں:

الف: ذمہ داری کا دباؤ

اسلامی تعلیمات کی رو سے انسان اپنے تمام اعمال کا ذمہ دار ہے، حضرت علی (ع) کا ارشاد ہے کہ آپ سب ذمہ دار ہو حتی زمینوں اور جانوروں کے بارے میں بھی۔[3]

1۔ قرطبی، تفسیر، اسی آیت کے ذیل میں

2۔ نحل (16): 58،59: "وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسودا"۔

3۔ نہج البلاغہ، خطبہ 166 "فانکم مسئولون حتی عن البقاع والبہائم"۔

لیکن تمام افراد کی ذمہ داری ایک جیسی نہیں ہوا کرتی بلکہ بعض ذمہ داریاں جیسے نبوت ہے یہ بہت ہی بھاری ذمہ داری ہے "إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا"[1] عنقریب ہم آپ پر ایک بھاری حکم نازل کرنے والے ہیں۔ علامہ طباطبائی اس آیت کی تفسیر میں فرماتے ہیں:

"قول ثقیل" کا مطلب یہ ہے کہ ایسی بات جو انسان کے فہم وادراک کے لیے سنگین ہے یا عملی میدان میں وہ بہت بھاری ہے۔ قرآن ہر دو معانی کے اعتبار سے ثقیل ہے، ادراک کے اعتبار سے، کیونکہ یہ کلام خداوند متعال ہے جس کے ظاہری معانی بھی ہیں اور باطنی بھی کہ سوائے مطہر نفسوں کے ان معانی پر کسی کو دسترسی حاصل نہیں ہے۔

عملی اعتبار سے بھی قرآن گواہ ہے کہ وہ کونسی مشکلات، مصائب، جنگیں، ہجرت وغیرہ ہیں کہ جنہیں پیغمبر اسلام (ص) اور آپ کے ساتھیوں نے آیات الٰہی پر عمل ہونے کی خاطر برداشت نہ کیا ہو۔ لہذا اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس عظیم ذمہ داری کا بوجھ منافقین اور مریض دلوں کے لیے بہت مشکل تھا۔[2]

کبھی ذمہ داری ایسی ہوتی ہے کہ کوئی بھی انسان اسے اکیلے نبھانے سے عاجز ہوتا ہے جیسے حضرت موسیٰ کی ذمہ داری کہ آپ نے خداوند متعال سے التجا کی:

پروردگارا! مجھے اس عظیم ذمہ داری نبھانے کے لیے ہارون جیسا سہارا عطا فرما۔[3]

من جملہ ذمہ داریوں میں سے ایک امت کی ہدایت ہے جو نفسیاتی دباؤ کا بھی باعث بنتی ہے۔ انبیاء نے اپنے آپ کو مصائب وآلام برداشت کرنے کے لیے تیار کر رکھا تھا لیکن اس بات کا امکان تھا کہ ان کی امتوں کے حوصلے پست ہو جائیں۔ مرحوم طبرسی اپنی تفسیر مجمع البیان میں ابن عباس سے روایت کرتے ہیں کہ پیغمبر اسلام (ص) نے ارشاد فرمایا:

1۔ مزمل (73): 5

2۔ الشرح (94): 1-3: "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ ------"

3۔ شعراء (26): 13: "وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَارُونَ"

سورہ ہود کی آیت استقامت "فاستقم کما امرت ومن تاب معک"[1]

نے مجھے بوڑھا کردیا ہے۔

پیغمبر اسلامؐ کے اندر بڑھاپے کا احساس امت کی عدم استقامت کے باعث تھا، قرآن اسی بات کو (ومن تاب معک) سے بیان فرمارہا ہے۔

قرآن نے بعض مقامات پر خاص افراد کے لیے خاص ذمہ داریاں بیان فرمائی ہیں کہ جن سے ان کا فریضہ زیادہ سنگین ہوجاتا ہے حضرت ابراہیم تمام آزمائشوں اور امتحان کے بعد مقام امامت پر فائز ہوئے یہ آزمائشیں جو منصب امامت تک پہنچنے کے لیے ضروری تھیں ان میں بت شکنی، آگ میں کود جانا، اور مکہ کی خشک وادی میں اپنی جوان بیوی اور بچے کو تنہا چھوڑنا اور پھر اسماعیل کو قربان کرنا۔[2]

اسی کی ایک اور مثال کفار سے جہاد کرنے کی ذمہ داری ہے۔ قرآن کریم جنگ خندق میں مسلمانوں کی حالت کو یوں بیان فرماتا ہے: "جب وہ تمہارے اوپر اور نیچے سے تم پر چڑھ آئے اور جب آنکھیں پتھرا گئیں اور (مارے دہشت کے) دل (کھنچ) منہ کو آگئے اور تم لوگ اللہ کے بارے میں طرح طرح کے گمان کرنے لگے۔[3]

ب: موت کا خوف

موت ایک تلخ حقیقت ہے اور نفسیاتی دباؤ کا سبب ہے اس دباؤ کی بنیادی وجہ چند مسائل ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

ا۔ بچپن سے ہی موت کے بارے میں ایک درد بھرا تصور اور جسمانی رنج والم ہمارے ذہنوں میں بیٹھ جاتا ہے اور جب بھی کوئی موت کو یاد کرتا ہے تو اس کی تلخیاں بھی اس کی آنکھوں کے سامنے مجسم ہوجاتی ہیں جس سے وہ وحشت واضطراب میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

1۔ ابو علی فضل بن حسن طبرسی، تفسیر مجمع البیان، سورہ ہود کی آیت 112 کے ذیل میں

2۔ بقرہ(2): 124-128؛ ابراہیم(14): 37؛ صافات(37): 102-107

3۔ احزاب(33): 10-11

۲۔ موت اپنے پیاروں سے جدائی کا سبب بنتی ہے اور اس نقصان کو پورا کرنا بہت مشکل ہے اسی بنیاد پر موت کو یاد کرنے سے انسانی عطوفت بہت متاثر ہوتی ہے۔

۳۔ عام طور پر موت کو نابودی سمجھا جاتا ہے، اس فکر کو اگر اس حقیقت کے ساتھ رکھ کر دیکھا جائے کہ انسان ذاتی طور پر جاودانگی اور بقاء کا متمنی ہے تو پھر موت کی یاد اس کے لیے نفرت کا باعث بنتی ہے۔[1]

قرآن کی رو سے موت ایک فطری امر ہے اور ایک عمومی قانون ہے۔ لیکن موت، نابودی کا نام نہیں ہے قرآن وحدیث کی روشنی میں موت ایک نئی زندگی اور ایک جہان سے دوسرے جہان کی طرف منتقل ہونے کا نام ہے[2]۔

امام سجاد(ع) موت کی یوں تصویر کشی فرماتے ہیں:

موت مومن کے لیے ایسے ہی ہے جیسے گندا لباس اتار کر فاخرہ لباس پہننا ہو اور کافر کے لیے اس طرح ہے کہ اسے فاخرہ لباس اتار کر گندا لباس پہننا ہو[3]۔

حضرت امام حسین (ع) نے روز عاشورا اپنے اصحاب سے فرمایا:

فما الموت الا قنطرة تعبر بکم عن البوس والضراء

موت صرف ایک ایسا پل ہے جو تمھیں رنج والم سے (بہشتی باغوں کی طرف) منتقل کر دیتا ہے۔

حضرت امام حسین(ع) نے ہی حضرت رسول خدا(ص) سے یوں نقل فرمایا ہے:

"الدنیا سجن المومن وجنة الکافر والموت جسر هولاء الی جنانهم وجسر هولاء الی جهیمهم۔"[4]

1۔ محمود بستانی، روان شناسی سلامت، ج2، ص774

۲۔ ناصر مکارم شیرازی وہمکاران، تفسیر نمونہ، ج22، ص261

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج6، ص155

4۔ شیخ صدوق، معانی الاخبار، ص289

دنیا مومن کے لیے زندان اور کافر کی جنت ہے اور موت مومنین کے لیے بہشتی باغات تک جانے کا اور کفار کے لیے جہنم جانے کا پل ہے۔

موت کے حوالے سے انسانوں کی چند قسمیں ہیں:

۱: موت سے فراری اور ڈرنے والے

معاد و قیامت کے منکروں کا شمار اسی قسم میں ہوتا ہے جب ان کو موت آلیتی ہے اور ان کی برزخی آنکھیں کھل جاتی ہیں[1]۔ تو پھر وہ حقیقت کو پالیتے ہیں اور پھر پروردگار سے التجا کرتے ہیں کہ ہمیں واپس لوٹا دے تاکہ ہم اپنے کیے کی تلافی کرسکیں لیکن انہیں منفی جواب ملتا ہے۔[2]

۲: بدکردار مومنین

یہ گروہ باایمان تو ہے لیکن انھوں نے نیک کردار نہ اپنایا اور اپنے مستقبل کے لیے کچھ نہ کیا لہٰذا یہ لوگ اپنے کردار کی بنا پر سکرات موت کا سامنا کریں گے۔ قرآن کریم موت کے خوف سے پیدا ہونے والے نفسیاتی دباؤ کو "غمرات موت"[3] اور "سکرات موت"[4] سے تعبیر کرتا ہے اس موقع پر انسان پر ایک مستی کی سی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ امام صادق علیہ السلام سکرات موت کے بارے میں فرماتے ہیں جسم اور روح کا طویل رابطہ باعث بنتا ہے کہ جب انسان کی روح اس کے بدن سے جدا ہورہی ہو تو وہ ایک شدید قسم کے کرب کا احساس کرتا ہے۔[5]

1۔ ق(50): 19: "ذٰلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ" ہی ہاں یہ وہی موت ہے کہ جس سے تم دور بھاگتے تھے اور اس سے سخت ڈرتے تھے۔

2۔ مومنون (23): 99-100: "قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا"

3۔ انعام(8): 93

4۔ ق(50): 19

5۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج6، ص158

حضرت امیرالمومنین علی علیہ السلام سکرات موت کو ان الفاظ میں بیان فرماتے ہیں:

سکرات موت اس حسرت کے ہمراہ اس پہ غالب آتی ہے کہ جو کچھ اس کے پاس تھا وہ کھوئے جارہا ہے، بدن کے تمام اعضاء سست پڑجاتے ہیں اور ان کے چہروں کا رنگ اڑجاتا ہے پھرآہستہ آہستہ موت ان پہ غالب آتی ہے اور ان کے اور ان کی زبان کے درمیان حائل ہوجاتی ہے اگرچہ وہ اپنے گھروالوں کے درمیان میں ہی موجود ہیں۔ وہ آنکھوں سے دیکھ رہے ہوتے ہیں کانوں سے سن رہے ہوتے ہیں اور ان کی عقل اورہوش سالم ہوتے ہیں لیکن وہ بات نہیں کرسکتے پھر وہ اس دن سوچتے ہیں کہ انھوں نے اپنی زندگی کس راہ میں برباد کردی ہے اور وقت کوکس راہ میں گذار بیٹھے ہیں۔[1]

قرآن کریم حالت احتضاراوراس کے نفسیاتی دباؤ کو ان الفاظ میں بیان فرماتا ہے:

"فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلْقُومَ وَأَنتُمْ حِينَئِذٍ تَنظُرُونَ"[2]

پس جب جان گلے تک پہنچ چکی ہوتی ہے اور تم اس وقت دیکھ رہے ہوتے ہو۔

اس وقت اس کے گھر والے پکار کر کہتے ہیں کہ کوئی ہے جو اس بیمار کو موت سے نجات دلاسکے اور ادھر سے بیمار کو دنیا سے اٹھنے کا یقین ہو جاتا ہے۔

"والتفت الساق بالساق"

اور پنڈلی سے پنڈلی لپٹ جائے گی[3]

جب جان گلے تک آجاتی ہے تو رشتہ دار اور قریبی مضطرب ہو جاتے ہیں اور کوئی راہ علاج ڈھونڈتے ہیں لیکن کیا وہ مرنے والے کو موت سے نجات دلاسکتے

1۔ نہج البلاغہ، خطبہ، 109

2۔ واقعہ (56): 83-84

3۔ قیامت (75): 26-29

ہیں ہرگز نہیں اس حالت میں انسان زندگی سے ناامید ہو کر کوچ کرنے پہ یقین کر لیتا ہے۔

۳۔ مومنین و ابرار:

یہ گروہ موت کی حالت کو سکون وآرام سمجھتا ہے کیونکہ یہ نفس مطمئنہ اور راضیہ مرضیہ ہیں (یعنی خدا بھی ان سے راضی اور وہ بھی خدا سے راضی)[1]

اور پھر یہ وہی لوگ ہیں جو لقاء اللہ تک پہنچتے ہیں۔ ابرار کی موت ایک قسم کی زیارت ہے وہ لقاء اللہ کے علاوہ انبیاء وائمہ اور اولیاء الہی سے بھی ملاقات کرتے ہیں[2]۔

1۔ فجر (89): 17-30

2۔ محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج۶، ص ۱۶۳

چوتھا باب

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقے

maablib.org

تمہید

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقوں کو دو اہداف کے حصول کی خاطر استعمال کیا جاتا ہے:

۱: نفسیاتی دباؤ کا شکار ہونے کے امکانات کو کم کرنے کی غرض سے ایسے حالات سے اجتناب کرنا ہوگا جو نفسیاتی دباؤ کا پیش خیمہ بن سکتے ہیں۔

۲: جب انسان نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جائے تو اس دباؤ کو کس طرح کم کیا جا سکتا ہے۔

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقوں کو تین مختلف طریقوں یعنی:

۱۔ معرفتی طریقہ
۲۔ عملی طریقہ
۳۔ ہمدردی و محبت کا طریقہ

میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

۱۔ معرفتی طریقہ

اس حصے میں کسی بھی فرد کے مختلف واقعات کے بارے میں افکار یا اس کا واقعات سے کیا تعلق ہے اس کا جائزہ لیا جاتا ہے اور پھر اس فرد کے زندگی کے بارے میں نقطہ نظر کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے۔

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے معرفتی طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ فطرت کی طرف بازگشت

نفسیاتی سکون وآرام کی بنیاد، فطرت کی طرف لوٹنے میں مضمر ہے اور فطرت ایک ایسا قدرتی قانون ہے جو حقیقت پر مبنی ہوتے ہوئے ایسی عمومیت رکھتا ہے کہ تمام انسانوں کو شامل ہے یعنی کسی خاص زمانے اور جگہ سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

maablib.org

اور دوسری طرف سے قرآنی تعلیمات میں نفسیاتی انحرافات کی بنیاد فطرت سے دوری پر منحصر ہے لہٰذا فطرت کی طرف لوٹ آنا ہی اس کا بہترین علاج ہے۔
فطرت کی بحث میں مندرجہ ذیل امور پر توجہ کرنا بہت ضروری ہے:

الف: فطرت اور شہوت کا دائرہ کار

ب: فطرت کی حقیقت

ج: حقیقت فطرت کی صفات

د: فطرت نفسیاتی آرام کا منحصر راستہ

ھ: فطرت سے دوری کے منفی نتائج

الف: فطرت اور شہوت کا دائرہ کار

مکتب اسلام میں دو قسم کی حرکت ترسیم کی گئی ہے ایک کو سیر صعودی یا ارتقائی کہا جاتا ہے جو نفس مطمئنہ یا عقل و فطرت کی طرف ہوتی ہے اور دوسری حرکت کو سیر نزولی کہا جاتا ہے جو نفس امارہ یا شہوت (بیمار دل) کی طرف ہوتی ہے ان دو حرکتوں کے درمیان دائمی تناؤ موجود رہتا ہے اور ان میں سے کوئی ایک حرکت بھی پورے طور پر ختم نہیں ہوتی بلکہ ان میں سے ایک کمزور ہوجاتی ہے کہ وہ بھی ممکن ہے حالات کی تبدیلی سے دوبارہ زور پکڑ جائے لہٰذا اس بات پر انتہائی توجہ کی ضرورت ہے کہ یہ دو نفسیاتی حرکات اپنے مدار میں مصروف رہیں اور انسانی عمر کے آخری حصہ تک یہ اپنے راستے کو ہرگز بدلنے نہ پائیں اور بلاشبہ ان میں جو حرکت ضعیف ہو گی دوسری اس پر غالب آجائے گی اور پھر ہر ایک کے اپنے اپنے اخلاقی اور نفسیاتی اثرات ہیں جو جس قدر عقل و ارادہ سے ہم آہنگ ہو گی اتنے ہی اچھے آثار سامنے آئیں گے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں کہ خداوند متعال نے فرشتوں کو صرف عقل دی اور شہوت کے بغیر پیدا کیا حیوانات کو شہوت دی اور عقل کے بغیر پیدا کیا لیکن انسان کو عقل و شہوت ہر دو کے ہمراہ خلق کیا پس جس کی عقل اس کی شہوت پر

غالب آگئی وہ کامیاب ہے اور فرشتوں سے برتر ہے اور جس کی شہوت عقل پہ غالب آگئی وہ حیوانوں سے بھی پست تر ہے۔[1]

امام علی علیہ السلام نے عقل و شہوت کا تقابلی جائزہ لیتے ہوئے شہوت کی یوں وضاحت کی ہے کہ خطائیں ہی "شہوت" ہیں اور اس کی مثال سرکش گھوڑے کی سی ہے جو اپنے سوار کو جہنم کی آگ میں دھکیل دے گا اور تقوا وہی عقل ہے اور اس کی مثال ایک ایسی سواری کی سی ہے جو انتہائی مطیع اور آرام دہ اور اپنے سوار کو بہشت بریں میں پہنچائے گی۔[2]

ب: جبلی اور فطری گردش

فطرت و جبلت کا لفظ پہلی بار قرآن نے استعمال کیا اور اسلام سے پہلے کا عرب معاشرہ اس لفظ سے آشنا نہ تھا۔[3]

فطرت و جبلت کو تخلیقی امور میں شمار کیا جاتا ہے جبکہ فارسی میں استعمال ہونے والے لفظ غریزہ اور فطرت میں فرق پایا جاتا ہے غریزہ مادی امور سے مختص ہے جبکہ فطرت انسانی امور سے متعلق ہے قرآن جبلت کو تمام انسانوں کے درمیان مشترکہ نفسیاتی گردش جانتا ہے اور ارشاد ہو رہا ہے کہ خداوند متعال نے سب کو وجود و ہستی جیسی نعمت سے نوازا اور پھر کمال کی طرف ہدایت فرمائی۔[4]

ایک اور مقام پہ ارشاد ہوا:

> اس نے ہر چیز کی مقدار اور اندازہ معین کیا اور پھر اسے راہ کمال کی طرف ہدایت فرمائی۔[5]

1۔ حر عاملی، وسایل الشیعہ، ج۱۱، باب ۹، ح ۲، ص ۱۶۴ (جامعہ قم)

2۔ نہج البلاغہ، خ ۱۶ و ۵

3۔ مطہری، مرتضی، فطرت، ص ۲۹ ۔ ابن عباس کہتے ہیں کہ میں قرآن میں آئے لفظ فطرت کا معنی نہ سمجھ سکا تھا کہ دو بادیہ نشین عربوں کا ایک کنویں پہ اختلاف ہوگیا ایک نے کہا (انا فطرتھا) یعنی میں نے اسے کھودا ہے اور میں ہی اسے معرض وجود میں لایا ہوں تو اس سے میرے لیے فطرت کا معنی واضح ہو گیا۔

4۔ طہٰ (20): 50: "ربنا الذی اعطیٰ کل شیء خلقہ ثم ھدیٰ"

5۔ اعلیٰ (87): 3: "والذی قدر فھدیٰ"

یا فرمایا:

انسان کو اس چیز کی تعلیم دی جسے وہ نہیں جانتا تھا۔[1]

یا فرمایا:

خیر و شر کا اسے الہام بخشا[2]، بہشت و جہنم اور حق و باطل کا راستہ واضح کیا[3]، کمال و ہدایت کا راستہ اس پر آسان کر دیا۔[4]

لیکن اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ اس میں کسی قسم کا جبر موجود نہیں ہے اور ہدایت و گمراہی کا راستہ دونوں گروہوں کے لئے کھلا ہوا ہے۔[5] لہٰذا وہ دستور دے رہا ہے تاکہ فطرت و جبلت کی پیروی کی جائے۔

"فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا"[6]

پس (اے نبیؐ) یکسو ہو کر اپنا رخ دین خدا کی طرف مرکوز رکھیں اللہ کی اس فطرت کی طرف جس پر اس نے سب انسانوں کو پیدا کیا ہے۔

فطری دین کو دین حنیف "میل القدمین الی الوسط والمراد بہ الاعتدال"[7] یا معتدل دین کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی انسان اپنی فطرت اور جبلت سے منحرف ہو جاتا ہے اور دینی تقوا کی اعتنا نہیں کرتا تو پھر اس کا اندرونی اعتدال انتہائی محسوس طریقے سے درہم برہم ہو جاتا ہے اور اس کے ادراکی پہلو اور اس کا عمل آپس میں ٹکرا جاتے ہیں۔[8]

1۔ علق (96): 5: "علم الانسان ما لم یعلم"
2۔ شمس (91): 8: "فالہمہا فجورہا و تقویہا"
3۔ بلد (90): 10: "وہدینہ النجدین"
4۔ عبس (80): 20
5۔ اسراء (17): 20: "کلا نمد ہؤلاء و ہؤلاء"
6۔ روم (30): 30
7۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج 16، ص 178۔
8۔ ایضاً، ج 5، ص 112۔

قرآنی تعلیمات کی روشنی میں فطرت سے انحراف اور دین حنیف ابراہیمی سے کجی ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جسے حماقت کہا جاتا ہے۔

"ومن یرغب عن ملۃ ابراھیم الا من سفہ نفسہ"[1]

احمق اور نادان شخص کے علاوہ کون شریعت ابراہیمی سے انکار کر سکتا ہے۔

تفسیر المیزان میں یوں بیان ہوا ہے کہ ملت ابراہیم سے انحراف، نفس کی حماقت اور نفع ونقصان میں فرق نہ کرنے کی دلیل ہے حدیث میں وارد ہوا ہے:

"العقل ما عبد بہ الرحمٰن واکتسب بہ الجنان"[2]

عقل وہ ہے کہ جس سے خداوند رحمٰن کی عبادت کی جائے اور بہشت کمائی جائے

ج فطرت کی خصوصیات

فطرت کی اہم ترین خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں:

ا۔ عمومی ہونا (General):

فطرت تمام انسانوں میں مشترک ہے لہٰذا اس نکتے کو پیش نظر رکھتے ہوئے تمام انسانوں کے لئے عمومی نوعیت کے احکام صادر کیے جاسکتے ہیں مثال کے طور پہ جو چیز اپنے لئے پسند کرتے ہیں وہی دوسروں کے لئے بھی پسند کریں اور جو چیز آپ کو پسند نہیں وہ دوسروں کے لئے بھی پسند نہ کریں۔[3]

1۔ بقرہ (2): 130۔

2۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج1، ص 100، محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج1، ص 11۔

3۔ سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی، ص 347

بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے کہا تمہاری توریت کا حجم زیادہ ہے لہٰذا کسی ایسی چیز کا انتخاب کرو کہ جسے یاد کیا جاسکے آپ نے فرمایا جس طرح تم چاہتے ہو کہ تمھارے ساتھ برتاؤ کیا جائے تم بھی لوگوں سے ویسا ہی رویہ اپناؤ۔ (مجموعہ دوام وانجیل متی، باب 7، آیہ 12) جو تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہارے ساتھ کریں وہی تم ان کے ساتھ برتاؤ کرو۔ یہ دستور العمل عیسائیت میں طلائی قانون (سنہری اصول) کے نام سے مشہور ہے۔

پیغمبر اسلام (ص) کا ارشاد ہے:

ارض من الناس بما ترضی لھم من نفسک[1]

لوگوں کے لئے وہی پسند کرو جو اپنے لیے پسند کرتے ہو۔

۲۔ صراحت اور زور و زبردستی سے اجتناب:

بچہ جب تک جھوٹ وفریب اپنے گھر یا ماحول سے نہیں سیکھتا تب تک وہ سچائی اور حقیقت کو بغیر کسی لگی لپٹی کے بیان کرتا ہے پیغمبر اکرم (ص) نے نوجوان کی روحانی کیفیت کو ایسی زمین سے تشبیہ دی ہے کہ جس میں ابھی کوئی بیج نہیں بویا گیا اور اس میں ہر قسم کا بیج بویا جا سکتا ہے۔[2]

اسی طرح ایک اور حدیث میں آیا ہے: ہر مولود سالم فطرت پر پیدا ہوتا ہے مگر اس کے والدین ہیں کہ جو اسے یہودی اور عیسائی بنا دیتے ہیں۔[3]

۳۔ خیر و شر کی تشخیص کا معیار:

قرآنی تعلیمات کی رو سے اگرچہ انسان ظاہری اعتبار سے کئی قسم کے عذر تراش لیتا ہے لیکن وہ اپنی حالت سے خوب واقف ہوتا ہے۔[4] خداوند متعال نے اسے حق و باطل کے راستے اور جنت ودوزخ کی تعلیم دی ہے۔[5] اور خیر و شر کا بھی اسے الہام کیا ہے۔[6] استاد محمد تقی جعفری فطرت کو معیار قرار دیتے ہیں ایک ایسا معیار جو چہار مرحلوں میں صحیح راستے کا تعین کر دیتا ہے۔

الف: نیکی اور بدی کا ادراک

1۔ ابن شعبہ، تحف العقول، ص 40۔

2۔ نہج الفصاحہ، ص 441۔ وانما قلب الحدث کالارض الخالیۃ ما القی فیھا شیء قبلتہ۔

3۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج16، ص 187۔ نقل از بخاری، مسلم، و سنن ابی داود: کل مولود یولد علی الفطرۃ الا ان ابواہ یھودانہ و ینصرانہ و یمجسانہ۔

4۔ قیامت (75): 14-15۔ بل الانسان علی نفسہ بصیرۃ ولو القی معاذیرہ۔

5۔ بلد (90): 10

6۔ شمس (91): 7-8

ب: رشد و کمال کی طرف جانے کا جذبہ

ج: تکامل یافتہ محرکات کی دستیابی کے لئے قانون سازی کرنا

د: کمال اور انحطاط کی راہیں دکھانا

انسانی ضمیر مسائل کو پرکھنے میں دو طرح سے عمل کرتا ہے۔ حقائق کا ناپ تول باطنی اصولوں اور واضح عقلی دلائل کے ساتھ اور دوسرا اپنے رویہ پہ ہمدردانہ رد عمل دکھانے کے ساتھ کہ جس کے نتیجے میں انسانی ضمیر کے دو پہلو جذباتی اور عقلی سامنے آتے ہیں اور پھر انہی کی بنیاد پہ وہ انہیں اچھائی اور برائی میں فرق کے لئے استعمال کرتا ہے۔[1]

4۔ ارتکاب گناہ کی صورت میں توبیخ:

فطرت کمال کی طرف رجحان رکھتی ہے اور اگر اپنے راستے سے منحرف ہو جائے یا اسکی یہ کمالی حرکت رک جائے تو فطرت توبیخ اور سرزنش کرتی ہے۔ قرآن کریم فطرت کی اس حالت کو "نفس لوامہ" سے تعبیر کرتا ہے۔[2] فطرت توبیخ کے ذریعہ انسان کو دوبارہ سیدھے راستے پہ لے آتی ہے اور اس حالت میں انسان کے اندر اضطراب، پریشانی اور نفسیاتی دباؤ پیدا ہو جاتا ہے جو کبھی تو بیماری کی صورت میں اور کبھی خودکشی کی طرف رجحان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔[3] حضرت آدم (ع) کی توبہ اور پشیمانی،[4] قابیل کے بھائی کو قتل کرنے کے بعد کی حالت[5] اور انسان کی گمراہوں سے دوستی کی وجہ سے روز قیامت کی ندامت[6] یہ ایسے نمونے ہیں جن کی طرف قرآن نے اشارہ کیا ہے اور اسے نفس لوامہ سے تعبیر کیا ہے۔

1۔ محمد تقی جعفری، وجدان، ص 192 - 194

2۔ قیامت (75): 2

3۔ سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی، ص 252 -256

4۔ بقرہ (2): 35 -37

5۔ مائدہ (5): 30 -31

6۔ فرقان (25): 27 و 28

و: فطرت، نفسیاتی سکون کا منحصر راستہ (صراط مستقیم):

نفسیاتی صحت کے لئے اہم نکتہ یہ ہے کہ انسان ایک یا چند الٰہی اصولوں پر کاربند ہو کر انسانی سعادت تک رسائی حاصل نہیں کر سکتا بلکہ اسے چاہیے کہ کہ تمام تعلیمات خداوندی کو اپنائے تاکہ ابدی سعادت حاصل کر سکے۔[1] قرآن کریم انہی تعلیمات کے مجموعے کو صراط مستقیم سے تعبیر کرتا ہے۔[2] اب اگر انسان بصیرت رکھے گا تو پھر صراط مستقیم سے منحرف نہیں ہو گا۔[3] کیونکہ صراط مستقیم کے علاوہ باقی تمام راستے گمراہی کے راستے ہیں۔[4] اور قرآنی تعلیمات کے مجموعہ کا نام "ذکر اللہ" ہے اور ان تعلیمات پر عمل پیرا ہونے سے سکون، نفسیاتی آرام، وسیع النظری، کمال اور قرب الٰہی حاصل ہو گا۔[5] اس کے مقابلے میں فطرت سے انحراف کی صورت میں دل تنگی ملے گی۔[6] قرآن کریم صراط مستقیم کو خداوند متعال کا سیدھا راستہ بتاتا ہے اور مومنین، نیک لوگوں اور حق و صبر کی تلقین کرنے والوں کے علاوہ باقی سب انسانوں کو خسران کا مصداق بتاتا ہے۔[7]

ح: فطرت سے خروج کے نقصانات:

وہ انسان جو فطرت کے دائرہ سے باہر چلا جاتا ہے اس کی مثال ایسی مکڑی کی سی ہے جو جتنا زیادہ جال بنتی ہے اتنا ہی خود کو گھٹن اور اضطراب میں مبتلا کرتی ہے۔[8] دائرہ فطرت سے باہر کسی قسم کی سرگرمی کو بہت بڑے انحراف سے تعبیر کیا گیا

1۔ بقرہ (2): 85

2۔ زخرف (43): 43

3۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج1، ص 43۔

4۔ نہج البلاغہ، خ 61 "والطریق ھو مثل من الجادہ"

5۔ رعد (12): 28 "الا بذکر اللہ تطمئن القلوب"

6۔ انعام (6): 125، 126 "یجعل صدرہ ضیقاً حرجاً کانما یصعد فی السماء"

7۔ عصر (103): 2،3

8۔ عنکبوت (29): 41 "مثل الذین اتخذوا من ______"

ہے اور یہ انحراف سبب بنتا ہے کہ انسان کے دل پہ پردہ، نفس معیوب اور عقل مغلوب اور ہوی وھوس غالب آجائے۔[1]

ایسے حالات میں مندرجہ ذیل نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں :

ا۔ قلب کا زنگ آلود ہونا:

امام صادق(ع) فرماتے ہیں انسان گناہ و معصیت کے ذریعہ اپنے سفید قلب پہ سیاہ قسم کے داغ ایجاد کرلیتا ہے اور اگر یہی صورت حال جاری رہے تو آہستہ آہستہ اس کا سارادل سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کو قلب کے زنگ آلود ہونے سے تعبیر کیا گیا ہے جیسا کہ خداوند متعال نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا ہے ہرگز نہیں بلکہ ان کے اعمال کی وجہ سے ان کے دل زنگ آلودہ ہو چکے ہیں۔[2]

2۔ قلب کا محجوب ہونا:

جب انسان کا قلب محجوب ہوتا ہے تو وہ حقائق کو دیکھنے سے عاری ہو جاتا ہے۔[3] یہ وہ لوگ ہیں جن کی آنکھیں تو کھلی ہیں لیکن ان کے دل کی آنکھیں نابینا ہو چکی ہیں۔[4]

3۔ شدید خوف:

شدید قسم کا خوف، باعث بنتا ہے کہ لوگ جنگ سے بھاگ کھڑے ہوں اور اگرچہ ظاہری طور پہ متحد ہونے کے ساتھ ساتھ شیرین گفتار ہوتے ہیں لیکن انکا باطن آلودہ اور بیہودہ ہو چکا ہوتا ہے۔ قرآن کریم ایسے مریضوں کے بارے میں فرماتا ہے اس گروہ کی مثال ایسے ہی ہے کہ جیسے آسمان سے بارش ہو رہی ہو جس میں گرج وچمک اور تاریکیاں ہوں بجلی کی کڑک کی وجہ سے موت سے خائف

1۔ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان (دعائے صباح)

2۔ مطففین (83): 14:، علی بن جمعہ عروسی حویزی، تفسیر نورالثقلین، ج2، ص101، 103، ج6، ص 153۔

3۔ اسراء (17): 45-46، کہف (18): 57: "وجعلنا علی قلوبھم اکنۃ ان یفقھوہ وفی اذانھم وقرا" ہم نے ان لوگوں کی دلوں پہ یقیناً پردے ڈال دیے ہیں تاکہ وہ کچھ ہی نہ سکیں اور ان کے کانوں کو سنگین کردیا ہے۔"

4 124-126 :(20)طہٰ، 46 :(22)حج، 18 :(2)بقرہ۔

ہو کر وہ اپنی انگلیاں کانوں میں دے لیتے ہیں (کہ کہیں اس کڑک سے وہ مر نہ جائیں)[1] وہ حیرت و سرگردانی کا شکار ہوتے ہیں۔[2] ان کے دلوں میں سخت ہیبت بیٹھی ہوتی ہے...... آپ انہیں متحد سمجھتے ہیں لیکن ان کے دل منتشر ہیں۔[3] اور جب انہیں دیکھ لیں تو ان کے جسم آپ کو بھلے معلوم ہوں گے اور جب وہ بولیں تو آپ ان کی باتیں توجہ سے سنتے ہیں (مگر وہ ایسے بے روح ہیں) گویا وہ دیوار سے لگائی گئی لکڑیاں ہیں۔ ہر آواز کو اپنے خلاف تصور کرتے ہیں۔[4]

2۔ موضوع کے بارے معلومات اکٹھا کرنا

ماہرین کی طرف رجوع کرنا ایک ایسی حقیقت ہے جسکا انسان کی مادی اور معنوی زندگی میں بنیادی کردار پایا جاتا ہے اور اسلام بھی زندگی کے تمام میدانوں میں ماہرین کی طرف رجوع کرنے پر تاکید کرتا ہے۔ قرآن کریم میں ارشاد ربانی ہے:

فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ[5]

اگر تم نہیں جانتے تو اہل ذکر سے پوچھ لو

آیت مومنین کو ایک عام عقلی قانون کی طرف ہدایت کر رہی ہے۔ لہٰذا جو شخص بھی نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوا ہے، اس کو کسی ماہر نفسیات کی طرف رجوع کرنا چاہئے اور اس سے مدد لینی چاہئے۔[6]

اہل بیت علیہم السلام کی احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اہل ذکر سے مراد پیغمبر اکرم ﷺ اور آئمہ معصومین علیہم السلام ہیں۔ حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

«ہم اہل ذکر ہیں اور ہم سے ہی پوچھا جائے۔»[1]

1۔ بقرہ (2): 19

2۔ انعام (6): 71

3۔ حشر (59): 2، 13، 14

4۔ منافقون (63): 4

5۔ نحل (16): 43، انبیاء (21): 7

6. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج ۱۱، ص ۲۳۳-۲۳۶؛ ج ۱۳، ص ۳۶۱۔

اس بات کی طرف توجہ ضروری ہے کہ احادیث کا مقصد اہل ذکر کا اعلیٰ ترین مصداق بیان کرنا ہے اور اس بات کو قبول کر لینا آیت کی عمومیت سے کوئی تضاد نہیں رکھتا اور اس بنیاد پر فقہا اور علماء تقلید کے وجوب پر اسی آیت سے استدلال کرتے ہیں۔ یہ بات بھی روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ موضوع کے بارے میں معلومات اکٹھا کرنے کا مطلب صرف ماہر نفسیات کی طرف رجوع کرنا ہی نہیں بلکہ اس ماحول کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے کہ جس سے ایسے اسباب پیدا ہوئے ہیں، جنہوں نے انسان کو دباؤ سے دوچار کر دیا ہے۔

حضرت علیؑ وقت اور حالات کی شناخت پر بہت تاکید فرماتے ہیں، آپ نے فرمایا:

"تغیرالسلطان، تغیرالزمان"[2]

یعنی کسی بھی حکومتی سسٹم کی تبدیلی، زمانے کی تبدیلی ہوتی ہے۔

یعنی اس سے سماجی معیار بدل جاتے ہیں۔

ایک اور مقام پر فرمایا:

"الحازم من داری زمانہ"[3]

دوراندیش وہی شخص ہے جو اپنے زمانے کے حالات سے سمجھوتہ کر سکے۔

یا فرمایا:

"اعرف الناس بالزمان، من لم یتعجب احداثہ"[4]

وہ شخص جس کی زمانے کے بارے میں شناخت زیادہ ہو گی وہ اسکے واقعات پر زیادہ تعجب نہیں کرے گا۔

---

1. علی بن جمعہ عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۳، ص ۵۵و ۵۶.

2۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۳۸۳.

3۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۱۳۵.

4۔ ایضاً، ج ۲، ص ۳۳۹.

لہذا نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کرنے کا ایک راستہ ماہرین کی طرف رجوع، زمانے کی درست اور دقیق شناخت اور معاشرتی حالات سے سمجھوتہ کرنا ہے۔ کیونکہ علم نفسیات کی رو سے نفسیاتی تغیر و تبدل سے بچنے کے لئے انسانی سسٹم کے اصلی اور فرعی حصوں پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔[1]

سوال پوچھتے وقت، مقصد نادانی سے چھٹکارا اور تحصیل علم ہونا چاہئے اور بے مقصد قسم[2] کے بنی اسرائیل[3] والے سوالات انسان کو وسوسوں میں ڈال دیتے ہیں اور بعض اوقات تو انسانی زندگی کو اجیرن کر دیتے ہیں لہذا جہالت کی بنیاد پر سوال کرنا درست نہیں ہے۔[4]

۳۔ اجتماعی احساس

جمعی احساس نامی نظریہ کو سنہ ۱۹۸۷ء میں انٹونوسکائے[5] نے پیش کیا۔ یہ نظریہ اس کی ان تحقیقات سے مأخوذ ہے کہ جو اس نے جبری کیمپوں میں کام کرنے والے افراد میں سے زندہ بچ جانے والوں پر تحقیق کر کے پیش کیا تھا۔ ان کیمپوں سے بچنے والے افراد، اگرچہ انتہائی تلخ تجربات سے گزرے ہیں لیکن وہ جسمانی اور نفسیاتی اعتبار سے سالم رہے۔[6]

ویکٹر فرینکل نے بھی جبری کاموں پر مشتمل کیمپوں پر تجزیاتی رپورٹ پیش کی ہے جس میں وہ کہتا ہے:

> بعض افراد کس طرح کیمپوں کی سختیوں کا مقابلہ کر پائے جبکہ کئی ملین افراد لقمہ اجل بن گئے۔ پھر وہ کہتا ہے کہ ان میں سے جو لوگ زندہ بچ گئے ہیں ان میں یہ صلاحیت موجود تھی کہ وہ ان نا مساعد حالات

1۔ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص ۲۹، یہ نظریات اور سسٹم بالکل جدید قسم کے ہیں، یہاں سے اسلامی تعلیمات کی گہرائی واضح ہو جاتی ہے۔

2۔ مائدہ (۵): ۱۰۱، یا ایها الذین آمنوا لا تسئلوا عن اشیاء ان تبد لکم تسؤکم۔

3۔ بقرہ (۲): ۱۰۸، ام تریدون ان تسئلوا رسولکم کما سئل موسیٰ من قبل۔

4۔ ہود (۱۱): ۴۶-۴۷، فلا تسئلن ما لیس لک بہ علم۔

5۔ Antonovsky

6۔ نقش دین در بہداشت روان، مقالہ مسعود آذربائیجانی، ص ۳۷۔

میں بھی زندگی گزارنے کی اپنی آرزو کو محفوظ رکھ پائیں۔ کیمپوں میں آباد لوگوں کی یہ حالت تھی کہ وہ بھوک برداشت کرتے، ماریں کھاتے (تشدد کو تحمل کرتے) اور جسمانی و نفسیاتی سختیاں دیکھتے، لیکن وہ لوگ جو ان میں سے زندہ بچنے میں کامیاب ہوئے وہ کیمپوں سے نکلنے میں بھی کامیاب ہوئے اور پھر ایک معمولی زندگی جیسا رہن سہن بھی انہوں نے میسر کر لیا۔ وہ کیا جانتے تھے کہ کس چیز نے انہیں نازی وحشیوں کے ظلم و ستم اور خوفناک حالات سے نجات عطا کی ہے؟

فرینکل نے اپنی رپورٹ کو ایک جرمن فلاسفر نیچہ (۱۸۴۴-۱۹۰۰) کے قول کی بنیاد پر یوں خلاصہ کیا ہے:

"وہ شخص جو کسی مقصد کے پیچھے ہو ہے وہ ہر قسم کے حالات کو برداشت کر لیتا ہے۔"[1]

فرینکل نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جو لوگ ان کیمپوں سے نجات پانے میں کامیاب ہوئے وہ ایک عمومی مقصد میں باہمی شریک تھے اور انکے سامنے ایک ایسا ہدف تھا کہ جسکی خاطر وہ زندہ رہ سکے۔[2]

اسلامی تعلیمات نے بھی ایک ایسا ہی ہدف اپنے پیروکاروں کا عطا کیا ہے۔ مؤمن کی صفت یہ ہے کہ وہ خدا، قیامت اور کائنات کی تقدیر میں فرشتوں کی دخل اندازی پر ایمان رکھتا ہے، لہٰذا دنیا کے واقعات اس کے لئے قابل توجیہ ہوتے ہیں۔ اسی بنا پر انبیاء اور اولیائے الٰہی کے ارادے راسخ اور وہ عزم بالجزم رکھتے تھے۔ قرآن کریم پیغمبر اسلام ﷺ کے اصحاب کے بارے میں ارشاد فرماتا ہے:

"اَلَّذِیْنَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ اِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوْا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ اِیْمَانًا وَّقَالُوْا حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ"[3]

1۔ وکٹر فرینکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۳۵؛ پاول، فشار روانی و اضطراب، ۱۶۸-۱۶۷۔

2۔ ایضاً

3۔ آل عمران (۳): ۱۷۳۔

جب کچھ لوگوں نے ان (مؤمنین) سے کہا: لوگ تمہارے خلاف جمع ہوئے ہیں، پس ان سے ڈرو! تو (یہ سن کر) ان کے ایمان میں اور اضافہ ہوا اور کہنے لگے: ہمارے لئے اللہ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

یا وہ لوگ جنہوں نے کہا: ہمارا رب "اللہ" ہے پھر استقامت دکھائی۔۔۔ ان کے لئے یقیناً نہ کوئی خوف ہے اور نہ ہی وہ غمگین ہوں گے۔[1]

"فَمَنْ يُؤْمِنْ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا"[2]

مؤمن لوگ نہ تو نقصان سے اور نہ ہی ظلم سے ڈرتے ہیں

الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

اولیائے خدا کے دل میں کسی قسم کا خوف اور ڈر نہیں پایا جاتا۔[3]

اور وہ مصائب و آلام کے وقت "قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ"[4] کے کلمات زبان پہ جاری کرتے ہیں۔

خدائی نگاہ میں دنیوی اور اخروی اجر موجود ہے اگر مومن کو اس دنیا میں کوئی چیز نہ مل سکی تو آخرت میں یقیناً اس کا ازالہ کیا جائے گا۔ لیکن مادی فکر میں ازالہ کا کوئی تصور موجود نہیں ہے۔ اسی بنا پہ جو لوگ دنیا پرست ہیں وہ نفسیاتی دباؤ اور نا امیدی کا شکار ہو جاتے ہیں اور کبھی تو خودکشی پہ اتر آتے ہیں۔[5]

1۔ فصلت (۴۱): ۳۰؛ احقاف (۴۶): ۱۳.

2۔ جن (۷۲): ۱۳.

3۔ یونس (۱۰): ۶۲.

4۔ بقرہ (۲): ۱۵۶. "بیشک ہم خدا کی طرف سے ہیں اور اس کی طرف لوٹ کر جائیں گے۔"

5۔ محمود بستانی، اسلام و روان شناسی، ص ۱۹۳.

پس مؤمن کے بارے میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ وہ حقیقت زندگی اور با مقصد حیات کو پانے کے لئے کبھی بھی مایوسی کا شکار نہیں ہوتا اور اس پر جیسے بھی حالات آئیں وہ اپنی راہ پر گامزن رہتا ہے، کیونکہ وہ اس دنیوی زندگی کو اس ابدی زندگی اور بہشت میں رضوان الٰہی کے سائے میں رہنے کا پیش خیمہ جانتا ہے۔

۳۔ روحانی سہارے کی موجودگی (امید اور ایمان)

برگسن (Bergson) لکھتا ہے:

"اس جدید زندگی کے خطرات سے مقابلے کے لئے ایک روحانی سہارے کی بہت اشد ضرورت ہے۔"

مائیس توسکے (Maueice Toesca) کا کہنا ہے کہ ہمیں روحانی سہارے کی کمی اور اخلاقیات کا تمسخر اڑانے اور بزرگوں کی میراث (جیسے حضرت محمد ﷺ، عیسیٰ مسیح اور عظیم متفکرین جیسے افلاطون، کنفشس، بدھ مت اور دوسرے بڑے فلاسفہ کہ جو ہمارے لئے مایہ افتخار ہیں) پر حسرت کے آنسو بہانے چاہئیں اور وہ کہتا ہے:

وہ اخلاقی قوانین کہ جن کی اہمیت کو کم کرنے کے لئے کبھی انہیں غیر عالمانہ رائے اور کبھی قدیم سنت سے تعبیر کیا گیا، وہی حیات انسانی کے لئے چراغ ہدایت کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہی قوانین جن کا تقاضہ اجباری ہے، یہی انسانی سکون اور آرام کی ضمانت فراہم کرتے ہیں۔۔۔[1]

جب انسان پر شدید قسم کا خوف طاری ہو جاتا ہے تو اس وقت جو عنصر اس خوف سے مقابلہ کرتا ہے وہ خود اعتقادی اور ایمان ہے، اور ایمان پر بھروسہ کرتے ہوئے ہی خوفناک لمحات سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایک سپاہی اپنے لشکر سے جدا ہو گیا اور اکیلا گھنے اور تاریک جنگلوں میں پھنس گیا، اب وہ جو بھی قدم اٹھاتا یہی محسوس کرتا کہ ہر درخت کے پیچھے اس کا دشمن چھپا ہوا ہے اور ہر لحظہ اسے حملے کا خوف تھا، اسکی ٹانگیں خوف سے کانپ رہی تھیں اور وہ

1۔ پی یر لو وہنری لو، استرس وانگی، ص ۲۲۱، ۲۲۲۔

اپنا بوجھ بھی اٹھانے پر قادر نہ تھا، حتی کہ وہ اچانک اپنی طرف متوجہ ہوا اور پوری توانائی سے اس نے آواز نکالی اور کہا:

"خدا میرے ساتھ ہے اور مجھے کسی قسم کا کوئی ڈر نہیں ہے۔"

اچانک اسے سکون کا احساس ہوا اور اس کے بدن پر چھائی ہوئی کپکپی اور لرزہ ختم ہو گیا۔[1]

جب ہم اس حقیقت کو قبول کر لیں کہ کائنات میں ایک ہی حقیقی قدرت موجود ہے تو پھر بیہودہ اور باطل افکار ہمارے اذہان سے نکل جائیں گے اور غلط قسم کے خوف بھی ہمارے ضمیر پر حاوی نہ آنے پائیں گے۔ قرآن کریم کا اسی حوالے سے ارشاد ہے:

"اَلَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا وَلَمۡ یَلۡبِسُوۡۤا اِیۡمَانَهُمۡ بِظُلۡمٍ اُولٰٓئِكَ لَهُمُ الۡاَمۡنُ وَهُمۡ مُّهۡتَدُوۡنَ"[2]

"وہ لوگ جو ایمان لائے ہیں اور انھوں نے اپنے ایمان کو ظلم سے ملوث نہیں کیا، یہی لوگ امن میں ہیں اور یہی ہدایت یافتہ ہیں۔"

یہ آیت نفسیاتی سکون پر بہترین دلیل ہے اور اس آیت کو بہتر سمجھنے کے لئے مندرجہ ذیل نکات پر توجہ ضروری ہے:

الف:

آیت میں کئی نسبتیں پائی جاتی ہیں جن کے ذریعہ شدید تاکید سمجھائی گئی ہے۔ "لهم الامن" جملہ اسمیہ ہے جو "اولئك" کی جز واقع ہو رہا ہے اور پھر یہ پورا جملہ اسمیہ "الذین آمنوا" کی جز شمار ہو گا۔ پھر "لهم الامن" پر "وهم مهتدون" کا عطف یہ بتاتا ہے کہ سکون و ہدایت سوائے ایمان کے کہیں سے میسر نہیں آئے گا۔

1۔ جوزف مرفی، روح و آرامش درون، ص ۱۳۵۔۱۳۲۔

2۔ انعام (۶): ۸۲۔

ب:

ہدایت اور سکون ایمان کے اثرات ہیں لیکن اسکی شرط یہ ہے کہ ایمان ظلم و ستم سے آلودہ نہ ہو۔"لبس" مستور اور چھپانے کے معنی میں ہے۔آیت کا اشارہ اس طرف ہے کہ ظلم و ستم، فطرت کو نابود نہیں کرتے بلکہ اس پہ پردے ڈال دیتے ہیں اور اس کی تاثیر کو ختم کر دیتے ہیں۔

ج:

آیت میں ظلم کا لفظ نکرہ ہے، جو سیاق نفی میں ہے، جو عمومیت کا فائدہ دیتا ہے، لیکن سیاق کے قرینے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ظلم سے مراد ایسا ظلم ہے جو ایمان پہ برا اثر ڈالتا ہے اور پھر ظلم کے بھی ایمان کی طرح درجے ہیں۔ ظلم کا ہر درجہ، ایمان کے ہر درجے سے تضاد رکھتا ہے اور جتنا بھی ایمان کا درجہ عظیم ہو گا، اتنا ہی ظلم کا بھی درجہ دقیق ہو گا اور اس کا بڑھے گا۔ پس اس بنیاد پہ آرام و سکون اور ہدایت کے بھی مختلف درجے ہیں، جتنا بھی ایمان کا درجہ عظیم ہو گا اور ظلم کا درجہ کمتر ہو گا اتنا ہی امن و سکون اور ہدایت کا درجہ بھی عظیم ہوتا جائے گا۔[1]

ایمان کے نفسیاتی تجزیہ کی بحث میں بیان کیا جاتا ہے کہ جو شخص بھی خدا پہ ایمان رکھتا ہے وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اسکی زندگی کے تمام امور خدا کی زیر سرپرستی انجام پا رہے ہیں۔ وہ حقیقی رازق اور قادر صرف پروردگار کو ہی جانتا ہے۔ طول عمر، غمی اور خوشی، تندرستی، ہدایت اور کامیابی کو صرف اسی ذات کی جانب سے شمار کرتا ہے۔ اور پھر ان سب سے بڑھ کر وہ اپنا سب سے بڑا مدافع خداوند قادر کو ہی جانتا ہے۔ قرآن کریم ایمان کے اثرات کے بارے میں یوں ارشاد فرماتا ہے:

"قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"[2]

میری نماز اور میری قربانی اور میرا جینا اور میرا مرنا سب یقیناً اللہ رب العالمین کے لئے ہے۔"

"إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ"[1]

1۔ سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۱۹۹۔۲۱۵۔

2۔ انعام (۶): ۱۶۲۔

یقیناً اللہ ہی بڑا رزق دینے والا، بڑی پائیدار طاقت والا ہے۔

•وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا•[2]

اور زمین پہ چلنے والا کوئی ایسا نہیں جس کا رزق اللہ کے ذمے نہ ہو۔

مومن یہ محسوس کرتا ہے کہ موت سب کے لئے حتمی ہے۔

•كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ•[3]

اور موت سے کوئی راہ فرار ممکن نہیں۔[4]

اور ہر شخص کی طول عمر علم الہی میں ثبت و ضبط ہے۔[5] لہذا وہ کسی حالت میں بھی رحمت خداوندی سے مایوس نہیں ہوتا[6] اور وہ جانتا ہے کہ اگر وہ خداوند متعال سے کسی چیز کا مطالبہ کرے تو وہ یہ دعا قبول کرتا ہے[7] اور خوشی و غمی اسی ذات باری تعالی کی طرف سے ہے۔

•وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ•[8]

اور یہ کہ وہی ہنساتا اور وہی رلاتا ہے۔

•وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ•[9]

1۔ ذاریات (۵۱): ۵۸.

2۔ ہود (۱۱): ۶.

3۔ آل عمران (۳): ۱۸۵.

4۔ احزاب (۳۳): ۱۶. •قُل لَّن يَنفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِن فَرَرْتُم مِّنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ•

5۔ فاطر (۳۵): ۱۱. •وَمَا يُعَمَّرُ مِن مُّعَمَّرٍ وَلَا يُنقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ•

6۔ زمر (۳۹): ۵۳. •قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ•

7۔ انبیاء (۲۱): ۸۷. •فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ•

8۔ نجم (۵۳): ۴۳.

9۔ شعراء (۲۶): ۷۹، ۸۰.

اور وہی مجھے کھلاتا اور پلاتا ہے اور جب میں بیمار ہو جاتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔

"إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا"[1]

اللہ ایمان والوں کا یقیناً دفاع کرتا ہے۔

انہی اعتقادات کا مجموعہ انسان کو اطمینان اور آئندہ کی بابت امیدوار بناتا ہے۔ لہٰذا مؤمن صرف خداوند متعال پر توکل اور بھروسہ کرتا ہے۔

"وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"[2]

اور جو اللہ پر بھروسہ کرتا ہے، پس اس کے لئے اللہ کافی ہے۔

"أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ"[3]

کیا خداوند متعال اپنے بندے کے لیے کافی نہیں ہے۔

اگر ایسا انسان ان اعتقادات کے ساتھ سکون و آرام کی زندگی نہ گزار رہا ہو تو یہ اس کے ایمان میں ظلم کی آلودگی کے باعث ہے اور جس قدر بھی ایمان، ظلم و ستم کے ساتھ مخلوط ہو گا اتنا ہی اطمینان و سکون میں کمی واقع ہو گی۔

۵۔ اندرونی انقلاب (باطنی تغیر و تبدل)

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک راستہ اپنے اندر انقلاب بپا کرنا اور داخلی تبدیلی لانے میں مضمر ہے اور یہ تبدیلی خداوند متعال پر ایمان اور اپنے ضمیر کی طرف لوٹنے سے حاصل ہوتی ہے۔ اور یہ انقلاب باعث بنتا ہے کہ انسان اپنے اندر فوق العادہ طاقت محسوس کرے، جس سے وہ بڑی سے بڑی مشکلات اور مصائب پر حاوی آ جاتا ہے۔

قرآن کریم میں فرعون کے دربار میں موجود جادو گروں کا حال جو کہ حضرت موسیٰ سے مقابلے کے لئے آئے تھے، اندرونی انقلاب کا واضح ثبوت ہے۔ جب حضرت موسیٰ کا عصا ایک عظیم اژدھا میں تبدیل ہوا اور جادو گروں کے تمام

1۔ حج (۲۲): ۳۸۔

2۔ طلاق (۶۵): ۳۔

3۔ زمر (۳۹): ۳۶۔

جادوگری کے ہتھیاروں کو اس نے نابود کر کے رکھ دیا تو سب جادوگر سجدے میں پڑ گئے اور کہنے لگے کائنات کے رب کی قسم ہم اور ہارونؑ کے پروردگار پر ایمان لے آئے۔

فرعون نے کہا:

> کیا تم میری اجازت کے بغیر موسیٰؑ پر ایمان لے آئے ہو؟ اور موسیٰؑ تمہارا عظیم استاد ہے، میں تمہیں سخت سزا دوں گا اور تمہارے ہاتھ پاؤں مخالف سمت سے کاٹ کر تم سب کو اکٹھے پھانسی پر لٹکا دوں گا۔
> انھوں نے جواب میں کہا: اب ہمیں قتل ہونے سے کوئی خوف نہیں ہے کیونکہ ہم قتل ہو جانے کے بعد خداوند متعال کی طرف لوٹ جائیں گے اور ہمیں امید ہے کہ ہمارا پروردگار ہماری خطاؤں سے در گزر کر دے گا۔[1]

اندرونی اور روحانی انقلاب نے جادوگروں کے بزدل اور کمزور دلوں کو ایسا شفاف اور توانا کر دیا کہ اب وہ فرعون کی دھمکیوں اور ظلم و ستم سے نہ گھبرائے اور شہادت کے لئے تیار ہو گئے۔

انھوں نے فرعون کی دھمکیوں کا یوں جواب دیا:

﴿فَاقْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَٰذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾[2]

> لہٰذا اب تو نے جو فیصلہ کرنا ہے کر ڈال۔ تو بس اس دنیا کی زندگی کا خاتمہ کر سکتا ہے۔

فرعون کی بیوی بھی حضرت موسیٰؑ کے معجزات اور جادوگروں کے ایمان لانے کی وجہ سے منقلب ہو گئی اور اس کے اندر بھی نفسیاتی تغیر و تبدل آ گیا۔ وہ بھی ایمان لے آئی اور فرعون کی دھمکیوں کے سامنے سیسہ پلائی دیوار بن گئی۔ فرعون کے حکم سے اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر میخیں لگا دی گئیں اور اس کے سینے پر ایک بھاری

1۔ اعراف (۷):۱۲۶-۱۰۹؛ شعرا (۲۶):۵۱-۳۳۔

2۔ طہٰ (۲۰):۷۲۔

پتھر رکھ کر اسے سخت دھوپ میں لٹا دیا گیا۔ وہ اسی حالت میں جام شہادت نوش کر گئیں۔[1]

فرعون کی زوجہ نے فرعونی محل پر بہشت الٰہی کو ترجیح دی اور خدا سے جنت میں محل کی التجا کی۔

۶۔ قضا و قدر کا قانون اور دنیاوی واقعات کا بلا سبب واقع نہ ہونا

اسلام میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک راستہ قضا و قدر الٰہی پر اعتقاد رکھنا ہے۔ اس اسلامی نقطہ نظر سے دنیا میں رونما ہونے والے مختلف واقعات بے دلیل نہیں ہوتے بلکہ یہ سب خداوند متعال کی زیر نگرانی واقع ہوتے ہیں۔ ایک مسلمان اگرچہ جبر پر اعتقاد نہیں رکھتا اور خود کو ذمہ دار سمجھتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ توحید افعالی کے تحت تمام موجودات کی نشو و نما اور انکی ہر نقل و حرکت کا حقیقی موجد پروردگار متعال کو جانتا ہے۔[2] اس نظریہ میں انسان کبھی بھی مایوسی کا شکار نہیں ہوتا اور وہ جانتا ہے کہ پوری کائنات میں تمام مصائب و آلام پروردگار کے اذن سے ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں اور اس دنیا کے تمام امور تقدیر الٰہی سے ہی مربوط ہوتے ہیں۔

حضرت امیرالمؤمنین علی علیہ السلام کا ارشاد ہے:

> تمام امور قضا و قدر اور تدبیر الٰہی کے تابع ہیں، کبھی تو چالاکی اور انسان کی موت بھی انسان کی تدبیر اور انکی زیرکی کی وجہ سے ہوتی ہے، چونکہ امور قضا و قدر الٰہی کے تابع ہیں لہٰذا، انسان کو چاہئے کہ وہ صرف اپنی فکر و تدبیر پر ہی بھروسہ نہ کرے۔[3]

1۔ تحریم (۶۶):۱۱، سیوطی، درالمنثور، ج ۶، ص ۲۴۶.

2۔ کہف (۱۸):۳۹.

3۔ نہج البلاغہ، حکمت ۱۶، "تذل الامور للمقادیر حتی یکون الحتف فی التدبیر"

بنابرایں مؤمنین اپنے امور کو خداوند منان کی مشیت کے حوالے کر دیتے ہیں۔[1] اور جب وہ ارادہ کر لیتے ہیں تو پھر ان کا بھروسہ خداوند متعال پر ہوتا ہے۔[2] اور وہ شکست کا خوف نہیں کھاتے۔

"قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيَيْنِ"[3]

کہہ دیجئے: کیا تم ہمارے بارے میں دو بھلائیوں (فتح یا شہادت) میں سے ایک ہی کے منتظر ہو۔

مؤمنین کی نگاہ میں ظاہری طور پر کامیابی کا عدم حصول بعد والی کامیابیوں اور بھلائی کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ پیغمبر اسلام ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

"عجباً للمؤمن لایقض الله علیه قضاءً الا کان خیراً له سره او سائه، ان ابتلاه کان کفارةً لذنبه، ان اعطاه و اکرمه قد حباه۔"[4]

مؤمن کے لئے تعجب کی بات ہے کہ خداوند اس کے لئے کوئی خوشی یا غمی کی قضا و قدر جاری نہیں کرتا، مگر یہ کہ اس میں اسکی بھلائی ہوتی ہے۔ اگر وہ بلاء و مصیبت ہو تو یہ اس کے گناہوں کا کفارہ ہوگا اور اگر اسے کچھ عطا کرے تو یہ اسکی بخشش اور محبت ہوگی۔

۷۔ توکل کا قانون

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ توکل ہے اور یہ توکل، قضا و قدر الٰہی پر ایمان اور توحید افعالی پر اعتقاد سے معرض وجود میں آتی ہے۔ انسان کو یہ جان لینا چاہئے کہ اس کا جبلت اور تاریخ میں اختیار صرف سنت الٰہی پر چلنے سے ہی ممکن قرار پائے گا۔

"فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا"[1]

1۔ کہف (۱۸): ۲۳۔

2۔ آل عمران (۳): ۱۵۹۔

3۔ توبہ (۹): ۵۲۔

4۔ ابن شعبہ، تحف العقول، ص ۴۷۔

سنت الٰہی میں کسی قسم کا تغیر و تبدل نہیں آسکتا۔[1]

توکل کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنی تدبیر اور بصیرت پہ مغرور نہ ہو جائے بلکہ تقدیر الٰہی کو مد نظر رکھے اور زندگی میں کسی بھی ناکامی پہ رنج و الم اور نفسیاتی دباؤ کا شکار نہ ہو۔

"وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ"[2]

میں اپنا معاملہ اللہ کے سپرد کرتا ہوں، بے شک اللہ بندوں پہ خوب نگاہ رکھنے والا ہے۔

یاد رہے کہ توکل کے قانون سے قطعاً یہ مراد نہیں ہے کہ انسان ہاتھ پہ ہاتھ رکھ کر بیٹھ جائے اور اپنی زندگی کے تمام امور کو تقدیر الٰہی کے حوالے کر دے۔ کیونکہ انسان کو وہی ملے جس کے لئے وہ زحمت اور کوشش کرے گا۔[3] اور خداوند متعال کسی بھی قوم کی حالت کو یقیناً نہیں بدلتا مگر یہ کہ وہ خود اپنی حالت کو بدلنے کے لئے کوشاں رہیں۔

"إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"[4]

۸۔ موت کے بارے مثبت نگاہ

قرآن کریم میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کی جو بنیادی ترین راہ بیان کی گئی ہے وہ موت کے بارے میں مثبت نقطۂ نظر رکھنا ہے۔ قرآنی تعلیمات کی روشنی میں موت کا مطلب ایک جہان سے دوسرے جہان کی طرف منتقل ہونے کا نام ہے۔ اس فکر کی بنیاد پہ موت سے قلبی اطمینان اور آسودہ خاطر ہونا سامنے آتا ہے، نہ کہ نفسیاتی دباؤ۔ کیونکہ موت سے انسان خداوند متعال کی ملاقات، باطنی مسرت۔[5] خدا کے مخلص بندوں کا دیدار اور بہشت میں رضوان الٰہی تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔

1۔ فاطر (۳۵): ۴۳.

2۔ غافر (۴۰): ۴۴.

3۔ نجم (۳۵): ۳۹.

4۔ رعد (۱۳): ۱۱.

5۔ فجر (۸۹): ۲۷.

۹۔ نتیجہ جو بھی ہو، انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے

دین اسلام میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ اپنی ذمہ داریوں کو کما حقہ ادا کرنا ہے۔ اس نقطہ نظر سے انسان ذمہ دار ہے۔[1] اور وہ اپنی طاقت اور قدرت کے مطابق جوابدہ ہے۔

"لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا"[2]

تمام انسان ذمہ دار ہیں اور جوان کی ذمہ داری ہے اسے وہ ثواب بجا لائیں۔

اس حالت میں جو چیز نفسیاتی دباؤ ایجاد کرتی ہے وہ یہ ہے کہ انسان اپنی ذمہ داری تو ادا کرتا ہے لیکن جو نتیجہ وہ چاہتا ہے وہ اسے حاصل نہیں ہوتا۔
قرآنی تعلیمات انسان کو اس مخمصے سے یوں نجات دلاتی ہیں کہ ان تعلیمات میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے اور یہ کہے کہ میں نے اپنی ذمہ داری ادا کر دی ہے، اب کامیابی اور شکست، عزت اور ذلت، اللہ تعالی کے ہاتھ میں ہے۔ جب ایسا ہو گا تو مؤمن شخص ہر حالت میں راضی اور آسودہ خاطر رہے گا کیونکہ اس نے اپنی ذمہ داری ادا کر دی ہے اور اس ذمہ داری کی ادائیگی کے علاوہ اس کی گردن پر کچھ ثمرات ہی نہیں لہذا وہ بری الذمہ ہو جائے گا۔

۱۰۔ نفسیاتی دباؤ کا خود تجزیہ کرنا

نفسیاتی دباؤ کا تجزیہ کرتے وقت، زندگی کے بارے میں تین قسم کے بنیادی افکار سامنے آتے ہیں:

الف: تبدیلی کا راستہ سب کے لئے کھلا ہے۔
ب: اپنے اعمال و کردار پر تسلط کا احساس۔
ج: ذاتی زندگی پر پوری طرح کنٹرول اور زندگی کی ضروریات کے مطابق درجہ بندی کرنا۔

ماہرین نفسیات نے ان مراحل کو مندرجہ ذیل ترتیب سے بیان کیا ہے۔

1۔ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص ۲۷۔
2۔ بقرہ (۲): ۲۳۳۔

پہلا مرحلہ: زندگی گزارنے کا ارادہ کرنا

جب آپ نے یہ ارادہ کر لیا تو پھر آپ کو چاہئے کہ ہر اس چیز سے پرہیز کریں جو آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ طول تاریخ میں انسان نقصان دہ امور جیسے جنگ، غلامی، شراب، منشیات کے باعث انحطاط کا شکار ہوا ہے۔[1]

دوسرا مرحلہ: زندگی گزارنے کے لئے اپنے مثبت دلائل کو وسعت دینا

فرینکل کہتا ہے کہ:

زندگی کے لئے ہمارے دلائل کامیابی کی طرف ہمارے اہداف ہیں اور کامیابی کا جذبہ یہاں سے ہی حاصل ہوتا ہے۔ جب آپ کے پاس کوئی مقصد ہوگا تو پھر اس کے حصول کی خاطر آپ ہر مشکل کو برداشت کر لیں گے۔

تیسرا مرحلہ: یہ ارادہ کرنا کہ کس طرح زندگی بسر کی جائے

اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ کیا میں اچھی زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں یا نہیں؟ آپ مصمم ارادہ کر لیں اور پھر لکھ لیں کہ کس طرح اچھی زندگی بسر کریں گے۔

چوتھا مرحلہ: مثبت سوچنا اور اچھی فکر کو وسعت دینا

ایک اچھی فکر اور نظریہ کا حامل شخص ہی مثبت نتیجے کا منتظر ہوتا ہے۔ اور بد بین شخص تو منفی نتیجہ کا ہی منتظر ہوتا ہے۔ خوش فکر آدمی اگر آدھا گلاس پانی دیکھے گا تو وہ اس حصے کو دیکھے گا جس میں پانی ہے اور بد بین شخص گلاس کے خالی حصے کو ہی مد نظر رکھے گا۔

ڈاکٹر بیک (Beck) کہتا ہے:

منفی سوچ کا نتیجہ افسردگی ہوتا ہے اور اس قسم کی فکر انسان کو مقصد سے دور کر دیتی ہے۔ ایسے افراد دوسروں کی سہولیات کا مشاہدہ نہیں کرتے اور اپنے آپ کو پسماندہ خیال کر کے اپنے مستقبل سے نا امید ہو جاتے ہیں۔

1۔ کپی، فشار روانی، ص ۲۲۸ و ۲۲۷.

ڈاکٹر ڈونیلڈ مائیکن بیم (Donald Meichen Beam) کی تحقیقات میں آیا ہے کہ، ہم سب اپنے آپ سے ایک درونی گفتگو کرتے ہیں۔ایسے افراد جو روز مرہ زندگی کے معمولی واقعات سے منفی اثرات لیتے ہیں، یہ وہ لوگ ہیں جو ہمیشہ اپنے ضمیر سے منفی گفتگو کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے علاج کے لئے ضروری ہے کہ انہیں یہ سمجھایا جائے کہ کس طرح وہ مثبت سوچ اپنائیں اور زندگی کے مثبت پہلوؤں پر توجہ دیں۔

پانچواں مرحلہ: زندگی کی مہار اپنے ہاتھ میں تھامنا

کئی لوگوں کا نفسیاتی دباؤ کے بارے میں یہ کہنا ہے کہ ہم تو اب آخر پر پہنچ چکے ہیں۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ انکی زندگی کی مہار انکے ہاتھ میں نہیں ہے جبکہ جو لوگ مضبوط ارادے کے مالک ہوتے ہیں، وہ کہتے ہیں کہ ہم مشکلات کا قلع قمع کر دیں گے۔ پس دباؤ کے مقابلے میں زندگی کی مہار کو اپنے ہاتھ سے نہ نکلنے دینا یہ انتہائی مضبوط ہتھیار ہے۔

چھٹا مرحلہ: سیکھنے کے لئے خوش فکری کی ضرورت

دباؤ کے مقابلے میں مضبوط ارادے کا مالک شخص، محدود فکر نہیں ہوتا اور وہ زندگی کے امور میں بے جا سختی نہیں کرتا اور نہ ہی ہمیشہ اپنے آپ کو حق بجانب سمجھتا ہے، کیونکہ غلطیاں اور لغزشیں یہ ایسی فرصتوں کے مانند ہیں کہ جن سے انسان کی آئندہ زندگی میں کامیابی کے لئے بہترین استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ کہنا کہ "انسان خطا کا پتلا ہے" اور پھر اسے بہانہ بنا کر اپنی ذمہ داریوں سے پہلو تہی کرنا، یقینا درست نہیں ہے، کیونکہ اس جملہ کا مطلب ہے کہ کسی بھی غلطی پر رک جانا درست نہیں ہے،نہ یہ کہ انسان اپنی ذمہ داری ادا نہ کرے۔

ساتواں مرحلہ: تبدیلیوں پر مقابلے جیسی نگاہ رکھنا

جو لوگ تغیر و تبدل کو ایک مقابلہ کی طرح جانتے ہیں وہ مشکلات سے برسرپیکار ہو جاتے ہیں اور پھر ان پر کامیابی حاصل کر لیتے ہیں آپ جب بھی کسی سخت دباؤ کا شکار ہوتے ہیں تو اس وقت اپنے افکار پر توجہ کریں اگر آپ کی فکر منفی ہے تو جان لیجئے کہ آپ اس حالت کو ایک رکاوٹ سمجھتے ہیں نہ ایک فرصت، جبکہ سخت دباؤ پر مشتمل واقعات کو انسان اپنی کامیابی کے لئے بہترین فرصت سمجھے اور اپنے

آپ سے پوچھے کہ میں کس طرح اس فرصت سے نفع اٹھا سکتا ہوں۔ جب ایسا ہو تو انسان بجائے اسکے کہ کسی اضطراب کا شکار ہو وہ مزاحمت دکھاتا ہے اور کسی راہ حل کی تلاش میں رہتا ہے۔[1]

آٹھواں مرحلہ: مشکلات کے حل کے خاطر موثر بات چیت یکھنا اور پھر اس کی مشق کرنا

نفسیاتی دباؤ کو کنٹرول کرنے کے لئے منفی بات چیت اور مشکلات کو حل کرنے والی مثبت بات چیت کے درمیان فرق کی شناخت بہت ضروری ہوتی ہے کیونکہ منفی بات چیت دباؤ کے رد عمل کو مزید بڑھاتی ہے، جبکہ مثبت گفتگو سے کوئی راہ حل سامنے آتی ہے۔ بعض افراد اپنے آپ کو اذیت و آزار کا شکار کر لیتے ہیں اور منفی سوچ ہی سوچتے رہتے ہیں، لیکن ان کے مقابلے میں مثبت بات چیت سے انسان سب سے پہلے اپنے آپ سے مخاطب ہوتا ہے اور پوچھتا ہے کہ یہ کس قسم کا بحران ہے اور کیا اس کے لئے وہ کسی قسم کے راہ حل کی تلاش کر سکتا ہے؟[2]

ناںواں مرحلہ: ایک متحرک دوست کا کردار ادا کرنا

مزاحمت کرنے والے انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو پہچانے، اپنی اقدار کو معین کرے، اور اپنے مثبت تجربات کا پابند رہے اور اپنی اس پابندی کو ظاہر کرنے کے لئے خاص رویہ مد نظر رکھے۔

دسواں مرحلہ: ذمہ دار بننا

اپنے جذبات اور افکار کو قبول کرتے ہوئے کامیابی یا شکست کی صورت میں دوسروں کی سرزنش نہ کرے۔

قرآنی تعلیمات کی روشنی میں اپنے ذاتی نفسیاتی دباؤ کے تجزیہ کی خاطر مندرجہ اصول مد نظر رکھے جائیں:

پہلا اصول:

"خداوند متعال کی انسان پر نگرانی اور واقعات کا بغیر وجہ کے رونما نہ ہونا۔"

1۔ کی، فشار روانی، ص ۲۵۱-۲۵۰۔

2۔ ایضاً، ص ۲۵۳-۲۵۱۔

اسلام میں حرکت اور توانائی کا محور ذات احدیت ہے۔[1] وہ کائنات اور مخلوقات کو معرض وجود میں لانے والا ہے۔[2] اور اس کائنات میں کوئی بھی واقعہ بغیر سبب کے رونما نہیں ہوتا۔

اس شریعت میں خیر و شر[3]، ثروت و اولاد[4]، موت و حیات[5]، یہ سب خدائی امتحان کے آلات ہیں۔ لہذا مومن مصیبت کے وقت اپنی زبان پر "إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ"[6] کے کلمات کا ورد کرتا ہے، کیونکہ آپ جہاں بھی ہوں، خداوند متعال، آپکے ساتھ ہے۔

"وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ"[7]

"وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"[8]

اور وہ انسان کی شہ رگ حیات سے بھی زیادہ قریب ہے۔

اگرچہ انسان خدا کو نہیں دیکھتا لیکن وہ انسان پر حاضر و ناظر ہے۔

"اعبد الله کانك تراه و ان كنت لا تراه فانه یریك"[9]

خدا کی عبادت اس انداز سے کرو کہ گویا تم اسے دیکھ رہے ہو اور اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے تو وہ تمھیں دیکھ رہا ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ انسان اختیار رکھتا ہے لیکن خدا کی مشیت کو تمام کائنات پر حاکم سمجھتا ہے۔

1۔ کہف (۱۸):۴۹۔

2۔ فاتحہ الکتاب(۱):۱

3۔ انبیاء (۲۱):۳۵-۵۔

4۔ تغابن (۶۴):۱۵۔

5۔ ملک (۶۷):۲۔

6۔ بقرہ (۲):۱۵۶

7۔ حدید (۵۷): ۴۔

8۔ ق (۵۰):۱۶۔

9۔ محمد تقی مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴؛ سید روح اللہ الموسوی الخمینی، آداب الصلوۃ ص ۳۸۔

"قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ"[1]

کہہ دیجئے، اللہ نے ہمارے لئے جو مقدر فرمایا ہے اس کے سوا ہمیں کوئی حادثہ ہرگز پیش نہیں آتا، وہی ہمارا کارساز ہے اور مؤمنین کو چاہئے کہ وہ اللہ پر بھروسہ کریں، اور آپ کسی کام کے بارے میں ہرگز یہ نہ کہیے کہ میں اسے کل کروں گا۔[2]

دوسرا اصول:

"خدا کی بارگاہ میں انسان کی حاضری۔"

اس اصول کی بنیاد پر انسان ہمیشہ خدا کی بارگاہ میں حاضر ہے اور اسے چاہیے کہ اپنے اعمال و کردار کی بابت خبردار رہے۔

تیسرا اصول:

"سختیوں اور مشکلات میں بردباری کا ثبوت دینا۔"

مصائب و آلام پر صبر و تحمل کے سوا مؤمن کے پاس کوئی چارہ نہیں ہے۔

چوتھا اصول:

"انسان کے تمام منصوبوں کا پوری طرح کامیاب ہونا یقینی نہیں۔"

اس سے انسان ناکامی کے وقت مضطرب نہیں ہوتا اور صرف وہ اپنی ذمہ داری کی فکر میں رہتا ہے اور اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے اس کی اسے کوئی پروا نہیں ہوتی۔

پانچواں اصول:

"خدا پر بھروسہ کرنا۔"

یہ باعث بنتا ہے کہ انسان اپنی زندگی میں پروردگار کی سرپرستی کو محسوس کرے اور ناکامی کو بھی ایک قسم کی کامیابی ہی سمجھے۔[3]

1۔ توبہ (۹): ۵۱.

2۔ کہف (۱۸): ۲۳، ۲۴۔ "وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ"

3۔ توبہ (۹): ۵۲، سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص ۱۲۶-۹۱.

ا۔ مثبت نگاہ

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ یہ ہے کہ انسان زندگی کے بارے میں مثبت نگاہ رکھے اور زندگی میں رونما ہونے والے واقعات کو منفی نگاہ سے نہ دیکھے۔ علم نفسیات اور قرآنی تعلیمات، ہر دو مثبت نگاہ پر ہی زور دیتے ہیں اور اس مثبت نگاہ کے حصول کی خاطر دو اقدام کرنے کی ضرورت ہے:

الف: موجودہ حالات کے بارے میں جامع اور عمومی نگاہ۔

ب: خداوند متعال کی بابت حسن ظن رکھنا۔

الف: موجودہ حالات پر جامع نگاہ

اکثر اوقات نفسیاتی دباؤ کا پیش خیمہ گزشتہ مسائل پر افسوس، اچھے مواقع کا ہاتھ سے نکل جانا، ناکامی کا منہ دیکھ لینا، اور پسماندگی یا آئندہ سے خوف ہوتا ہے۔
آئمہ معصومین علیہم السلام کی تعلیمات ہمیں موجودہ حالات میں غور و فکر کرنے کی دعوت دیتی ہیں، لیکن اس فکر کو جامع ہونے کے ساتھ ساتھ معنوی حقائق پر بھی استوار ہونا چاہئے۔ قرآن کریم دو آیات میں لوگوں کو محدودیت اور موجودہ حالات پر رک جانے سے منع کرتا ہے اور دعوت دیتا ہے کہ وہ اس کائنات کے پشت پردہ حقائق پر بھی توجہ کریں۔ سورہ حدید کی بائیسویں اور تیئیسویں آیت میں آیا ہے:

> مصائب و آلام قدرت الٰہی کے اسرار ہیں اور انسان کی ان تک دسترس نہیں ہے اور نہ ہی تمام امور انسان کے ہاتھ میں ہیں، لہٰذا جو بھی رنج و مصیبت وغیرہ اس تک پہنچتی ہے یہ سب تمہارے معرض وجود میں آنے سے پہلے ہی ایک کتاب (لوح محفوظ) میں ثبت و ضبط ہوتی ہے اور یہ کام خدا پر بہت آسان ہے
> "لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ"
> یہ تقدیر اس لئے بنائی گئی ہے کہ آپ ہرگز اس چیز پر جو آپ کے ہاتھ سے چلی گئی ہے افسوس نہ کریں اور نہ ہی جو چیز آپ کو عطا کی گئی ہے اس پر مسرور ہوں۔

اور ان آیات میں:

"وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ"[1]

"فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا"[2]

نصیحت کی گئی ہے کہ موجودہ حالات کو محدود نگاہوں سے نہ دیکھو اور نہ ہی اسے ہی پوری خیر و شر سمجھ لو۔ اسلامی فقہ میں ایک مشہور قاعدہ ہے جسے "قاعدہ میسور" کا نام دیا گیا ہے، جس کے معنی ہیں کہ موجودہ حالات پر نگاہ رکھو اور اسی قاعدہ کی بنیاد پر انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی موجودہ ذمہ داری کو بطریق احسن انجام دے اور عدم اطمینان سے پرہیز کرے۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"اذا امرتکم بشی فاتوا منه ما استطعتم و اذا نهیتکم عن شی فدعوه"

جب بھی میں تمہیں کسی کام کا حکم دوں تو جس حد تک آپ اسے انجام دے سکتے ہو دو اور اگر میں تمہیں کسی کام سے منع کروں تو اسے ترک کر دو۔

حضرت علیؑ کا بھی فرمان ہے:

"کسی بھی ذمہ داری کا ممکنہ حصہ اس کے مشکل حصے کی وجہ سے ساقط نہیں ہو جاتا"[3]

مذکورہ احادیث سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب بھی انسان زندگی میں کسی رکاوٹ کا سامنا کرتا ہے تو اسے چاہئے کہ اس اضطراب کو دور کرنے اور نفسیاتی سکون کے حصول کی خاطر عملی اقدامات کرے اور جدید حالات سے اپنے آپ کو ہم آہنگ کرنے کے لئے اضطراب کو کم کرے۔ حقیقت میں ان احادیث کا اصلی پیغام یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی کے معمولات میں منکسر مزاج ہو تاکہ وہ نفسیاتی دباؤ کو کم کرکے روزمرہ کی حالت کی طرف لوٹ سکے۔[4]

1۔ بقرہ (۲): ۲۱۶.

2۔ نساء (۴): ۱۹.

3۔ ناصر مکارم شیرازی، القواعد الفقہیہ، ج ۳، ص ۱۸۳-۱۹۹.

4۔ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص ۱۹۷-۱۹۵.

ب: اللہ تعالیٰ پر حسن ظن

احادیث کی روشنی میں دوسروں کی بابت بدگمانی کا سبب انسان کی اپنی برائی ہوتی ہے، کیونکہ برا انسان کسی کی بابت بھی اچھا گمان نہیں رکھتا۔ حضرت علیؑ ارشاد فرماتے ہیں:

> "الشریر لایظن باحد خیراً لانہ لایراہ الا بطبع نفسہ"[1]
>
> بد طینت انسان کسی پر بھی اچھا گمان نہیں رکھتا کیونکہ وہ اپنی طبیعت اور مزاج کے مطابق ہی دوسروں کو دیکھتا ہے۔

بدگمانی ایک روحانی بیماری ہے جو کئی اخلاقی انحرافات کا سبب بنتی ہے۔ امیرالمومنین علیؑ کے مالک اشتر کے نام مکتوب میں وارد ہوا ہے:

> "ان البخل والجبن والحرص غرائز شتی یجمعها سوء الظن باللہ"[2]
>
> بخل، خوف اور حرص و طمع ایسی گھٹیا صفات ہیں کہ یہ سب خدا پر بدگمانی میں جمع ہیں۔

خدا پر اچھا گمان کرنا انسان کی نفسیاتی صحت پر بنیادی اثر رکھتا ہے۔ امام صادقؑ فرماتے ہیں:

> "ان اللہ عند ظن عبدہ، ان خیراً فخیراً وان شراً فشراً"[3]
>
> خداوند متعال بندے کے گمان کے بہت نزدیک ہے۔ اگر وہ نیک گمان کرے گا تو اس کا نتیجہ نیک ہوگا اور اگر وہ بدگمانی کرے گا تو نتیجہ بھی برا ہوگا۔

حضرت امام علیؑ بھی فرماتے ہیں:

> "حسن الظن راحة القلب وسلامة الدین"[4]

1۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم۔

2۔ نہج البلاغہ، مکتوب نمبر ۵۳۔

3۔ ابو علی طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ذیل آیہ ۲۳ سورہ فصلت؛ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۲۔

4۔ عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم۔

حسن ظن دل کے سکون اور دین کی سلامتی کا سبب ہے۔

"من لم یحسن ظنہ، استوحش من کل احد"[1]

جو بھی حسن ظن نہیں رکھتا وہ ہر کسی سے وحشت زدہ ہو جاتا ہے۔

قابل توجہ نکتہ یہ ہے کہ خداوند متعال پر حسن ظن، کوئی خیالی بات نہیں ہے بلکہ انسان کے خداوند متعال پر امید کا معیار ہے۔[2] لیکن نفسیاتی تجزیے کی روشنی میں اللہ تعالی پر حسن ظن کا مطلب یہ ہے کہ جو بھی اس ذات پر اچھا گمان رکھتا ہے وہ پھر اسکے علاوہ کسی سے امید نہیں رکھتا۔[3]

"حسن الظن باللہ ان لاترجوا الا اللہ"

اگر پروردگار کی طرف سے اسے عافیت ملے تو وہ اسکا قدر دان ہوتا ہے اور اگر وہ مشکلات و مصائب کا شکار ہو جائے تو بردباری کا مظاہرہ کرتا ہے۔[4]

امام حسین علیہ السلام کی دعائے عرفہ میں وارد ہوا ہے:

"ماذا وجد من فقدک وما الذی فقد من وجدک"[5]

اے خدا جس نے تجھے پا لیا، اس کے پاس سب کچھ ہے، اور جس نے تجھے نہ پایا، اس کے پاس کیا ہے۔

پس جو بھی پروردگار کی بابت اچھا گمان رکھتا ہے وہ کبھی بھی ناکامی کا شکار نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ نفسیاتی دباؤ میں گرفتار ہوتا ہے، اور جس قدر بھی نفسیاتی دباؤ کے اسباب زیادہ ہو جائیں اس کا صبر و رضا اور اس کی شکیبائی بھی بڑھتی چلی جائے گی۔

1۔ ایضاً۔

2۔ حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۹۶، "حسن ظن العبد باللہ علی قدر رجائہ لہ"

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۳۲۔

4۔ نہج البلاغہ، خطبہ ۹۸، "حسنتم باللہ ظناً فان اکرم اللہ بجازیہ فاقبلوا وان تمنیتم فاصبروا"

5۔ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعائے امام حسین در روز عرفہ۔

۲۔ عملی طریقہ

عملیاتی حصے سے مراد ایسے راہ حل ہیں جن کا تعلق مشق و عمل سے ہے۔اور یہ انسان سے زیادہ تر مربوط ہوتے ہیں۔یہاں پہ مندرجہ ذیل راہ حل پیش کیے گئے ہیں۔

ا۔ورزش

جس طرح انسانی ذہن کو نیند اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بدن کے لیے بھی ورزش کو ضروری شمار کیا گیا ہے۔ جسمانی تحرک اور ورزش کھچاؤ کو کم کرتا ہے اور جسم کے تمام اعضاء کو نرم و ملائم رکھنے کا باعث ہے۔ورزش سکون و آرام کا سبب اور اضطراب کو ختم کرتی ہے۔کیونکہ جو لوگ ورزش کرتے ہیں انکے پاس اضطراب کا وقت نہیں رہتا، ورزش سے اعصاب، نفسیاتی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ ایسے کاموں میں مصروف رہتے ہیں جن میں جسمانی تحرک اور روزانہ کچھ پیدل چلنا شامل ہے تو انکے دل کی دھڑکن منظم اور انکے پھیپھڑے توانا اور انہیں بیماری کا خطرہ کم ہی لاحق ہوتا ہے۔[1] آئمہ معصومین(ع) نے اپنے پیروکاروں کو پیدل چلنے کی تلقین کی ہے اور اسے زندگی میں نشاط اور شادابی کا سبب قرار دیا ہے۔[2]

پیغمبر اکرم(ص) نے گھوڑا دوڑانے، اونٹ دوڑانے اور تیر اندازی کے مقابلوں کو رواج دیا اور جنگ تبوک میں اسامہ بن زید کے ساتھ مقابلے میں شرکت کی۔ لوگوں نے کہا پیامبر اکرم(ص) جیت گئے تو آپ(ص) نے فرمایا نہیں اسامہ جیت گئے ہیں۔[3]

1۔ ایم راہین زیادہ، روان شناسی سلامت، ج1، ص392

2۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج13، ص349، ج5

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج103 ص191

ایک دن آپ نے ایک اعرابی کے ساتھ مقابلے میں شرکت کی جس میں اعرابی جیت گیا۔[1]

حضرت پیغمبر اکرم(ص)نے تیر اندازی اور تیراکی کے بارے میں بہت زیادہ تلقین کی ہے،آپ فرماتے ہیں کہ اپنے بچوں کو تیر اندازی اور تیراکی سکھاؤ۔[2]

تیراکی سے بدن کے وزن میں کمی اور جسمانی تحرک سے انسان کے اندر شادابی اور نشاط آتا ہے۔کوہ پیمائی سے جسمانی سلامتی،ارادہ میں پختگی اور اعتماد بہ نفس حاصل ہوتا ہے۔

پیغمبر اسلام(ص)کی جبل النور میں کوہ پیمائی اور غار حرا میں پیغمبر پہ قرآن کے نزول کا قصہ زبان زد عام و خاص ہے۔ درحقیقت اگر دیکھاجائے تو انبیاء کا اسلوب حیات، کوہ پیمائی سے بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔حضرت آدم اور کوہ سرانديب، حضرت نوح اور کوہ ارادات، حضرت عیسیٰؑ اور کوہ ساعیر، حضرت ابراہیمؑ و موسیٰؑ اور کوہ طور، پیغمبر اسلام ﷺ اور کوہ ساعیر، فاران اور کوہ ثور۔[3]

ورزش نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا کوئی براہ راست عملیاتی سبب نہیں ہے لیکن یہ ان بڑے اسباب میں سے جن کے ذریعے انسان نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کیلئے آمادہ و تیار ہو جاتا ہے۔

۲۔ نیند

انسانی زندگی کا کنٹرول مغز سے ہوتا ہے اور اسے متوازن رکھنے کیلئے آرام کی ضرورت ہوتی ہے اور اس آرام کا بہت بڑا حصہ نیند سے متعلق ہے۔ اگر نیند ضروری حد تک نہ کی جائے اور تھکان اوراعصابی تناؤکے ساتھ بیدار رہا جائے تو پھر مشکلات و مسائل پہ حاوی آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکی دلیل یہ ہے کہ مغز بغیر

1۔ ایضا

2۔علاء الدین علی متقی ہندی، کنزالعمال فی سنن والاقوال،3، ص1523

3۔بقرہ(2):185، شیخ عباس قمی،مفاتیح الجنان،دعای سمات

آرام و سکون کے اپنا کیمیائی اعتدال برقرار نہیں رکھ سکتا۔[1] اگرچہ انسانی زندگی کا (۱/۳) حصہ نیند میں گزرتا ہے لیکن ابھی تک نیند کے اسرار و رموز ناشناختہ ہیں۔
قرآن کریم نے نیند کے بارے میں جس کلمہ سے استفادہ کیا ہے وہ "سبات" ہے جس کے ذریعے انسان کی عمدہ جسمانی اور روحانی سرگرمیوں کے تعطل کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔
حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: "نیند درد سے آرام کا سبب بنتی ہے۔"
حضرت امام صادق علیہ السلام کا بھی فرمان ہے:

النوم راحة للجسد والنطق راحة الروح

نیند جسمانی آرام کا سبب ہے جبکہ بات چیت روحانی تسکین کا ذریعہ ہے۔

نیند کا جسمانی اعضاء کی تھکان کو ختم کرنے اور انسان کو دوبارہ کام کیلئے تیار کرنے میں بنیادی کردار ہے اور عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ بیدار رہنے سے کچھ عرصہ بعد انسانی صحت کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔[2]
سائنسی تحقیقات کی بنا پر رات کی نیند زیادہ موثر ہے لیکن مناسب آرام اور سکون کی خاطر صرف رات کی نیند پر ہی اکتفا کر لینا درست نہیں ہے۔ قرآن کریم نے شب و روز ہر دو میں سونے کی طرف اشارہ کیا ہے:

"وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ"[3]

تمہارا دن اور رات کو سونا اللہ کی آیات میں سے ہے۔

یاد رہے کہ رات کے ابتدائی حصہ کی نیند چونکہ بہت گہری ہوتی ہے لہذا دوسرے اوقات کی نیند سے زیادہ بدن کیلئے فائدہ مند ہے۔
حضرت امام باقر (ع) فرماتے ہیں:

"ان شیعتنا ینامون اول اللیل"[1]

1۔ پاول، کتاب روانی و اضطراب، ص200-197

2۔ محمد محمدی ری شہری، میزان الحکمہ، ج10 ص258

3۔ روم (30):23

ہمارے پیروکار رات کے ابتدائی حصے میں سوتے ہیں۔[1]

آئمہ معصومین علیہم السلام نے دوپہر کی نیند (قیلولہ) کی بھی تلقین فرمائی ہے۔[2]

قرآن کریم نے رات کو سکون و آرام کا وقت قرار دیا اور نیند کو جسمانی امور کے تعطل اور نئی توانائی کے حصول کا ذریعہ قرار دیا ہے۔

"هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا"[3]

"اور اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ اس میں تم آرام پاؤاور دن کو روشن بنایا۔

"وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا"[4]

اور وہی ہے جس نے تمہارے لیے رات کو پردہ اور نیند کو سکون کے لیے بنایا۔

دن کی نیند (قیلولہ) کا اسلامی متون میں بطور خاص ذکر آیا ہے۔

ایک اعرابی پیغمبر اسلام ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوااور اس نے فراموشی کی شکایت کی۔ آنحضرت ﷺ نے پوچھا: "قیلولہ کرتے تھے؟"اس نے عرض کیا: جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا: "اب اسے ترک کر دیا ہے؟"اس نے عرض کیا: جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا: "دوبارہ شروع کرو"۔ اعرابی نے دوبارہ دن کو سونا شروع کر دیا تو اسکا حافظہ لوٹ آیا۔[5]

نیند،اضطراب،خوف اور شدید دباؤکو ختم کر دیتی ہے۔قرآن کریم جنگ میں مسلمانوں کے خوف کے بارے میں فرماتا ہے:

(وہ وقت بھی یاد کرو) جب اللہ امن دینے کیلئے تم پر غنودگی طاری کر رہا تھا اور آسمان سے تمہارے لیے پانی برسارہا تھا تاکہ

1۔ حر عاملی وسائل الشیعہ، ج5 ص274

2۔ ایضا،ج10، ص271

3۔ یونس(10):67،غافر(40):61 نمل(27):86، قصص(28):73

4۔ فرقان(25)47

5۔ حر عاملی،وسائل الشیعہ،کتاب الصلوٰۃ المندوب،باب 39،ج5،ص274،ح1

اس سے تمہیں پاک کرے۔اور تم سے شیطانی نجاست دور کرے
اور تمہارے دلوں کو مضبوط بنائے اور تمہارے قدم جمائے
رکھے۔[1]

ایک دوسری آیت میں ارشاد ہو رہا ہے:

کہہ دیجئے:کیا تم نے کبھی غور کیا کہ اگر اللہ قیامت تک تم پر
ہمیشہ کیلئے رات مسلط کر دے تو اللہ کے سوا کون سا معبود ہے
جو تمہیں روشنی لا دے؟ کیا تم سنتے نہیں ہو؟[2]

کہہ دیجئے:کیا تم نے کبھی غور کیا کہ اگر اللہ قیامت تک تم پر
ہمیشہ کیلئے دن کو مسلط کر دے تو اللہ کے سوا کون سا معبود ہے
جو تمہیں رات لا دے جس میں تم سکون حاصل کرو؟ کیا تم (چشم
بصیرت سے) دیکھتے نہیں ہو؟[3]

جیسا کہ احادیث میں آیا ہے کہ حد سے زیادہ سونا بھی پریشانی کا سبب بنتا ہے،[4] اور اس سے بڑھ کر آئمہ معصومین(ع) نے اپنے پیروکاروں کو بین الطلوعین اور عصر کے وقت سونے سے منع کیا ہے۔ انھوں نے صبح کے وقت سونے کو بدبختی، روزی کی کمی اور یرقان[5] کا سبب قرار دیا ہے اور عصر کے وقت سونے کو چہرے کی حماقت کا وسیلہ قرار دیا ہے۔[6]

آپ نے رات کے آخری اور تیسرے حصہ میں بیداری کو جسمانی صحت اور نفسیاتی اعتبار سے بہت مفید قرار دیا ہے اور اپنے پیروکاروں کو اس وقت عبادت و بندگی

1۔ انفال(8):11

2۔ قصص(28):71

3۔ قصص(28):72

4۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج78، ص369

5۔ ایضا، ج78، ص280، ج76، ص179۔180

6۔ ایضا، باب4

کے لئے دعوت دی ہے۔امام صادق(ع) فرماتے ہیں: نماز تہجد چہرے کو خوبصورت،اخلاق کو اچھا،انسان کو خوشبو دار اور غموں کو دور کرتی ہے۔[1]

۳۔ جسمانی آرام (Relaxation)

نفسیاتی دباؤ پر قابو پانے کا ایک بہترین راستہ آرام ہے۔ تجربات کی روشنی میں وہ لوگ جو دن کو بیس منٹ استراحت کرتے ہیں وہ بہت کم بیمار پڑتے ہیں۔اسی بنا پر استراحت کو نفسیاتی دباؤ کے حملوں سے بچنے کا اکسیر قرار دیا گیا ہے۔یاد رہے کہ کئی ایسی سرگرمیاں جسے لوگ سکون کا ذریعہ قرار دیتے ہیں وہ صرف عارضی سکون فراہم کرتی ہیں لہٰذا سگریٹ نوشی، مختلف قسم کی دوائیں، کوکائین،شراب نوشی،چائے اور کافی وغیرہ اگرچہ عارضی آرام فراہم کرتے ہیں لیکن ان سے انرجی اور بڑھ جاتی ہے اور ایک طویل عرصہ کے بعد انرجی کے ذخائر کو ختم کرکے تمام سرگرمیوں کو روک دیتے ہیں۔[2]

جسمانی آرام کے اصول

۱۔ سکون کی حالت اختیار کی جائے اور یہ حالت آرام دہ کرسی پر بیٹھنے،چارپائی پر سیدھا لیٹنے اور زانوؤں کے نیچے تکیہ رکھنے سے حاصل ہو جاتی ہے۔

۲۔ حس لامسہ سے متعلق دباؤ کو کم کرنے کیلئے بہترین راستہ یہ ہے کہ تنگ لباس نہ پہنا جائے۔اور زیورات کو اتار دیا جائے۔

۳۔ ایسے مقام پر آرام کیا جائے جہاں کا ماحول پرسکون اور ہر قسم کی آواز اور خوشبو وغیرہ سے خالی ہو۔

۴۔ پوری کوشش کی جائے منفی مشاھدہ ایجاد کیا جائے،اسکا مطلب یہ ہے کہ اپنے بدن کو کنٹرول نہ کرنے سے منظم کیا جائے یا دوسرے الفاظ میں بدن کو مشاھدہ کرنے اور کنٹرول نہ کرنے سے کنٹرول کیا جائے۔

۵۔ اپنے لئے وقت کی مناسب مقدار مختص کی جائے کیونکہ ورزش وغیرہ کیلئے بیس منٹ سے آدھا گھنٹہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

1۔ حر عاملی، وسائل الشیعہ، ج5، ص271، باب۳۹، ح11

2۔ سادتیں شکر، فشار روانی، ص71۔103

۶۔ جسمانی آرام کیلئے ایک منظم وقت مخصوص کیا جائے۔

۷۔ مشق اور ورزش سے انسان کو پوری طرح سکون ملتا ہے، اسی طرح نئی توانائی کا حصول بھی ایک مہارت ہے۔

۸۔ لمبے لمبے سانس لئے جائیں تاکہ بدن کو مکمل آرام میسر آسکے۔آنکھوں کو کچھ دیر کیلئے بند کرکے لمبے سانس ناک کے راستہ لیے جائیں اور انہیں منہ کی طرف سے خارج کیا جائے اور پھر تین منٹ کے بعد سب سے پہلے ہاتھوں اور پھر پاؤں اور ٹانگوں کی حرکات شروع کریں اسکے بعد سر کو دائیں بائیں جانب گھمائیں اور پھر آنکھوں کو کھول کر سیدھا بیٹھ جائیں۔

۹۔ عضلات کی گہری تسکین کو بھی فراموش نہ کیا جائے۔

1938ء میں ڈاکٹر جی جیکسن نے اپنی کتاب ترقی یافتہ جسمانی آرام میں یوں لکھا:[1] عضلات کو سکون فراہم کرنے کیلئے انہیں مساج دیا جائے اور پھر انہیں ڈھیلا چھوڑ دیا جائے تاکہ وہ نرم ہو جائیں۔[2]

۳۔دفتری ماحول کے دباؤ میں کمی

آرام اور متوازن غذا بھی انسانی بدن کی مدافعت کو بڑھاتے ہیں لیکن ان امور سے پہلے دباؤ کو کم کرنے کیلئے کچھ اور امور پر بھی گہری توجہ دینے کی ضرورت ہے اور وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

ا۔وقت کا تقاضا:

یعنی فلاں کام کیلئے کتنا وقت ضروری ہے؟کیا وقت کے بارے میں فکر سے اضطراب تو نہیں آتا؟

۲۔امور کی درجہ بندی:

یعنی امور کی انجام دہی میں درجہ بندی اور ترتیب سے کاموں میں نظم آجاتا ہے۔

1۔سدتین شجر،فشار روانی،ص71۔103

2۔جسمانی آرام کی بحث قرآن کریم میں بیان نہیں ہوئی لیکن چونکہ ماہرین نفسیات نے ان قابل عمل طریقوں پر بہت تاکید کی ہے لہٰذا ہم نے اسے ذکر کر دیا ہے۔

۳۔ذاتی رجحان:

اپنے کام کو آپ کیسے انجام دیتے ہیں؟کچھ لوگ کام کرتے وقت بہت وقت کرتے ہیں تو کچھ غصہ کا شکار ہو جاتے ہیں آپ کس قسم میں سے ہیں؟

۴۔کام کی کیفیت:

مقصد،کام کی انجام دہی کا طریقہ کار، کام کی غرض اور ان سب کا انسان کی توقعات سے تعلق کسطرح کا ہے؟
اورآپ اسکو کس انداز سے دیکھتے ہیں؟

۵۔کھچاؤ کی مقدار:

واقعات کے مقابلے میں نفسیاتی دباؤ اور پھر ان مختلف واقعات سے ایجاد ہونے والے کھچاؤ کے اسباب کا تجزیہ۔

۶۔مزاحمت کی مقدار:

عام لوگوں کے لیے جسمانی سلامتی اور مطلوبہ آرام وسکون یہ ایسے امور ہیں کہ جنکی بدولت وہ تندرستی اور شادابی محسوس کرتے ہیں۔لہذا ضروری ہے کہ بدن کی قوت مزاحمت کو دیکھا جائے اور پھر بدن پر پڑنے والے دباؤ کا جائزہ لیا جائے۔

۷۔برانگیختہ حالت:

برانگیختہ حالات ہماری زندگی میں بہت موثر واقع ہوتے ہیں اگر ہم ان حالات کو پہچان لیں اور انہیں قبول کر لیں تو پھر ہم زندگی میں ان سے مقابلے کی مناسب راہیں تلاش کر سکتے ہیں۔ لیکن مشکل یہاں پر ہے کہ انسان اس بات کو قبول کرنا ہی نہیں چاہتے کہ وہ دوسروں کی زندگی اور حتی اپنے آپ سے بھی خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔

۸۔ماحولیاتی مسائل:

کسی بھی ماحول کو برا بھلا کہنا تو آسان ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ ماحولیاتی مسائل موجود ہیں اور اب ہم نے ان سے کسطرح نمٹنا ہے وہ خواہ مسائل کو ختم کرکے ہو یا انہیں متوقف کرنے کے ساتھ ہو۔

maablib.org

۹۔ ہم آہنگی اور دوسروں سے مل کر ترقی کرنے کا وقت:
آخری سبب یہ ہے کہ کس طرح دوسروں سے ہم آہنگ ہو کر کسی بھی کام کی ترقی کا وقت تعین کیا جائے اور پھر دوسرے افراد کے حالات کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔ کیونکہ دوسروں کے ساتھ جہاں آپ ظاہری قرابت رکھتے ہیں وہاں ان پر نفسیاتی عوامل بھی موثر واقع ہوتے ہیں پس دفتری ماحول میں مثبت فضا اور ماحول کی ترغیب کو، محبت، باہمی احترام، رواداری اور ماحولیاتی مسائل میں دوسروں کی مدد سے ایجاد کیا جا سکتا ہے تاکہ وہ نفسیاتی دباؤ کا شکار نہ ہوں ایک دوسرا اصول یہ ہے کہ غلط تنقید، تکبر، دشمنی اور بے احترامی سے کنارہ کشی کی جائے چونکہ محبت آمیز اور مثبت ماحول نفسیاتی دباؤ کے مقابلہ میں ایک مضبوط دیوار ثابت ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ کام کا ماحول قانون مند ہو اور کام کی فضا کے کچھ خاص قوانین و ضوابط ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

پہلا قانون:
"فورا مطلوبہ رد عمل دکھانا۔"
اگر دوسروں کا کام اچھا ہے تو انہیں اپنے جذبات میں شریک کریں۔ لیکن یاد رہے کہ تشویق و ترغیب کو بھی کام کے متناسب ہونا چاہیے کیونکہ بلا وجہ ترغیب سے پریشانی اور نا امیدی بڑھ جاتی ہے اور اسکا نتیجہ بر عکس ہوتا ہے۔

دوسرا قانون:
"پوری کوشش کی جائے کہ آپکا رد عمل گہرا اور با مقصد ہو۔"
یعنی دقیق انداز سے بیان کریں کہ کس کام اور برتاؤ پر آپ نے یہ رد عمل دکھایا ہے اور مبہم ترغیب سے پرہیز کیا جائے۔

تیسرا قانون:
"مثبت اور اپنے جذبات کے عین مطابق پیغام دیئے جائیں۔"
کیونکہ مبہم اور مختصر پیغام کار ساز نہیں ہوتے، اور اکثر اسکے اثرات غلط ہوتے ہیں۔ براہ راست اور صریح پیغام موثر ہوتا ہے لیکن اسکے لیے ضروری ہے کہ پیغام کا مضمون اور مواد اچھا اور بہتر ہو ایسا پیغام نہ دیا جائے اور ایسی ترغیب و تعریف نہ کی جائے جسکا وہ شخص لائق نہیں ہے۔

چوتھا قانون:

"دوسروں کو اچھے امور کی انجام دہی پر ترغیب دلانا اور اگر انکے بارے میں کوئی مثبت بات نہ ہو تو مصنوعی تعریف و تمجید سے چپ رہنا زیادہ مناسب ہے۔"

غلطیوں اور کام کی کمی پر توجہ ضروری ہے لیکن رویے میں تبدیلی صرف اس وقت موثر ہے جب ترغیب غلطیوں کے ازالہ کے ہمراہ ہو۔

پانچواں قانون:

"اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے آپ کی طرف مائل رہیں تو آپ بھی انکو اہمیت دیں۔"

کیونکہ سب انسان باہمی تعلقات کی ضرورت محسوس کرتے ہیں اور ہم سب بے احترامی، توہین اور تنقید سے تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ جب بھی ہمیں سچے دل سے ترغیب دلائی جائے تو ہمارے اندر سکون و آرام کا احساس بیدار ہو جاتا ہے لہذا جب تک ہم دوسروں کی اہمیت کے قائل نہیں ہوتے ہمیں بھی بااہمیت ہونے کی توقع نہیں رکھنا چاہیے، اور جو کچھ ہم اپنے لیے پسند کرتے ہیں وہی دوسروں کے لیے بھی پسند کریں اور جسے ہم اپنے لیے ناپسند کرتے ہیں وہ دوسروں کے لیے بھی پسند نہ کریں۔

چھٹا قانون:

محفل میں مثبت جذبات کا اظہار کریں اور یہ بنیادی قانون ہے کیونکہ اگر آپ دوسروں میں اچھے اور نیک جذبات بیدار نہ کر سکے تو پھر آپ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔[1]

1۔ سادگی میں شعر، فتاد رودانی، ص ۱۶۳۔۱۶۳

۵۔ عائلی نظام کی توسیع[1]

آج کی دنیا جس دباؤ اور تغیر و تبدل سے لبریز ہے اس میں ایک محبت آمیز نظام کا وجود حیاتی حیثیت رکھتا ہے۔ اگر ہم یہ جان لیں کہ کچھ لوگ ہیں جو ہمارے حامی ہیں تو پھر ہمارے اندر دباؤ سے مزاحمت کی قوت چند برابر بڑھ جائے گی۔

لیونارڈ سایم، نے اپنی تحقیقات میں سماجی حمایت کی اہمیت کو نفسیاتی صحت میں موثر جانتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے:

> ایسے افراد جو دوسروں سے کنارہ کش رہتے ہیں یہ ان افراد کے مقابلے میں دو یا تین برابر زیادہ مرتے ہیں جو معاشرتی زندگی میں پیش پیش رہتے ہیں۔ حتی کہ اسکا کہنا ہے کہ بندر جب تنہا کسی سانپ کا سامنا کرتا ہے تو وہ اس وقت سے کہیں زیادہ غضبناک اور بے قرار ہوتا ہے کہ جب وہ کئی بندروں سے ملکر اسکا سامنا کرتا ہے۔ لہذا قدیم عائلی نظام کی بنیاد ہی محبت اور قرابت پہ استوار تھی جس کی وجہ سے تمام اعضائے خانوادہ سکون اور آسائش محسوس کرتے تھے۔

جنگ ویتنام کے قیدیوں پہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ان کے درمیان باہمی رابطہ اگرچہ وہ کسی خاص علامت، مرموز آواز یا اشارے سے ہی ہو انکے زندہ رہنے کا حقیقی سبب تھا۔ عائلی نظام کی توسیع پہ تحقیق کے لیے مندرجہ ذیل امور کی طرف توجہ ضروری ہے[2]

۱۔ خاندان کے ارکان کے عمل اور کام کی نشانیوں کی پہچان، تاکہ کوئی فرد اگر درست کام انجام نہ دے سکے تو اسے تبدیل کیا جائے۔

۲۔ عائلی کونسل کا قیام، تاکہ روابط درست انداز سے قائم ہوں اور تمام اراکین خانوادہ کو اپنی اپنی ذمہ داری معلوم ہو۔

1۔ خانوادہ کی بحث، خاندانی بحران کے عنوان سے نفسیاتی دباؤ کے اسباب کے ذیل میں بیان ہو چکی ہے لہذا اس حصہ میں صرف عائلی نظام کی حمایت اور توسیع پہ تجزیہ کیا جائے گا۔

2۔ شاملو، بہداشت روانی، ص ۱۹۳۔۲۰۳

۳۔ اعضائے خانوادہ کے جذبات سے برتاؤ کے لیے چارہ جوئی یعنی جذبات و احساسات کے بیان کرنے کا طریقہ اور انداز۔

۴۔ رشد و ارتقاء کے بڑھتے ہوئے رجحانات:

الف: مثبت جدال ایک دوسرے سے زیادہ قرب کا باعث بن سکتا ہے، جب نوک جھونک ختم ہو جاتی ہے تو عشق و احترام بڑھ جاتا ہے۔

ب: ناراضگی ایسا موقع فراہم کرتی ہے جس سے اعضائے خانوادہ باہمی افکار کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

ج: تبدیلیاں، جھگڑے اور مختلف بحران، یہ افراد کے رشد و کمال کے لیے بہترین لمحات ہیں، اولاد کی شادی کرتے وقت والدین کو چاہیے کہ وہ زیادہ رواداری کا ثبوت دیں۔

د: ذمہ داری: دوسروں کو ان مسائل کی وجہ سے برا بھلا نہ کہا جائے جو آپ کے لیے واقع ہوتے ہیں۔

ھ: ارادوں میں محبت: عائلی لین دین تداور عزم وارادوں میں شفقت آمیز رویہ رکھا جائے اور ایسا انداز اپنایا جائے کہ جس سے خاندان کے تمام افراد کی شخصیت محفوظ رہے۔

و: ترغیب اور فعال پشت پناہی: درست انداز سے موقف سننا، اسے سمجھنا اور جذبات کو مثبت انداز سے بیان کرنا یہ وہ عظیم علامتیں ہیں جو عائلی نظام میں پائی جاتی ہیں۔[1]

1۔ مارٹین شر، فشار روانی، ص 175- 197، دیکٹر فرنکل، انسان در جستجوی معنا، ص 21

ایسا عائلی نظام جس پر قرآن نے بھی خصوصی توجہ دی ہے وہ مندرجہ ذیل اصولوں پر قائم ہے:

پہلا اصول:

"خاندانی اراکین کی شناخت اور ان پر توجہ۔"

مثال کے طور پر حضرت یعقوب (ع) حضرت یوسف (ع) کو تاکید کرتے ہیں:

"لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا"[1]

"بچا بیٹا! اپنا خواب اپنے بھائیوں سے بیان نہ کرنا ورنہ وہ آپ کے خلاف کوئی چال سوچیں گے۔"

اس آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ حضرت یعقوب (ع) اپنے بیٹوں کی خصلت سے واقف تھے، لہٰذا انہوں نے حضرت یوسف (ع) کو اس طرح کی تلقین کی۔

دوسرا اصول:

"عائلی نظام میں ماں باپ پر خصوصی توجہ دینا۔"

قرآن کریم والدین کے احترام اور انکے خاص مقام پر تاکید فرماتا ہے:

"وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا"[2]

اور آپ کے پروردگار نے فیصلہ کر دیا ہے کہ تم اسکے سوا کسی کی بندگی نہ کرو اور والدین سے نیکی کرو، اگر ان میں سے ایک یا دونوں تمہارے پاس ہوں اور بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انہیں اف تک نہ کہنا اور انہیں نہ جھڑکنا بلکہ ان سے عزت و تکریم کے ساتھ بات کرنا۔

تیسرا اصول:

"اس عائلی نظام کی بقاء کے لیے حتی الامکان کوشش کرنا۔"

1۔ یوسف (12): 5

2۔ اسراء (17): 23

اس نظام کی مثال حضرت یوسف(ع) کا اپنے بھائیوں کو درگذر کردینا ہے۔[1] حضرت نوح(ع) کا اپنے بیٹے کی حمایت کرنا اور اس کی نجات کے لیے دعا کرنا ہے۔[2] حضرت لوط(ع) کی اپنے اہل خانہ کے لیے دعا کرنا۔[3] اور حضرت ابراہیم(ع) کا اپنے باپ کے لیے اس وقت تک دعا کرنا، جب تک اس کی خدا سے دشمنی آشکار نہ ہوئی تھی[4] اور حضرت یعقوب(ع) کی اپنے بیٹوں کے لیے مغفرت کی دعا اور انہیں تاکید کرنا کہ وہ شہر کے ایک دروازے سے داخل نہ ہوں۔[5] یہ اس عائلی نظام کے دیگر نمونے اور مثالیں ہیں۔

۲۔ آب وہوا کی تبدیلی

کئی ایسے علاقے موجود ہیں کہ جن سے علاج و معالجہ کا استفادہ کرنے کے علاوہ ان کی آب و ہوا سے بھی اچھے انداز سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔ پہاڑ، سمندر اور جنگلات سے سرسبز علاقے جن میں آکسیجن اور دوسری مفید گیسز فراوان پائی جاتی ہیں، حیوانات پر مختلف قسم کے تجربات کیے گئے جن میں منفی نمدوں کو اسٹریس سے آرام پہنچانے کے لیے مفید پایا گیا، لیکن مثبت نمدوں کے مفاسد بہت زیادہ ہیں۔ یعنی دھوئیں اور گہری دھند کا آمیزہ جس میں مثبت نمدے بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔[6] اسی بنا پر جنگل کے قدرتی ماحول اور اس کی مناسب آب و ہوا سے دباؤ کو کم کرنے کے لیے مؤثر جانا گیا ہے۔

۳۔ ہمدردی و محبت کا طریقہ

عطوفت و محبت کے ذریعہ مقابلہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی یہ کوشش ہونی چاہیے کہ وہ اپنے جذبات کو منظم کرے اور وہ اپنے ہیجانات و جذبات کا

1۔ یوسف (12): 92

2۔ ھود (11) 42 - 46

3۔ شعراء (26): 169

4۔ توبہ (9): 14

5۔ یوسف (12): 98

6۔ پی ریو ہنری لو، اسٹریس واتی، ص 217 - 218

مغلوب واقع نہ ہو اور نہ ہی جذبات کے کنٹرول کرنے میں عاجز آئے۔ اسلام نے نفسیاتی دباؤ سے عطوفت اور شفقت کے انداز سے مقابلہ کرنے کے کئی راستے متعارف کروائے ہیں جن میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ ہیجانی حالت سے چھٹکارا

ہیجانی حالت کے خالی کرنے سے مراد یہ کہ انسان کو اپنے جذبات و احساسات کے اظہار کی خاطر کچھ صحیح راستے بتائے گئے ہیں جن کے ذریعہ انسان عقدہ کشائی کرسکتا ہے۔ ان راستوں میں سے (توبہ، دعا، مناجات، گریہ و زاری کرنا، مقدس مقامات کی زیارت کے لیے جانا) وغیرہ شامل ہیں اور یہ امور روح کی تقویت کا سبب اور کمزوریوں وناتوانیوں کو ختم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

جذبات کے اظہار کی اہم راہیں مندرجہ ذیل ہیں:

الف: توبہ

سلامتی کے حصول کا پہلا مرحلہ، توبہ کے ذریعہ اپنے ہیجانات و جذبات کا اظہار ہے۔ پیغمبر اکرم(ص) کا ارشاد ہے کہ کیا تم چاہتے ہو کہ میں تمہیں دوا، درد اور بیماری بتاؤں؟ لوگوں نے عرض کیا جی ہاں یا رسول اللہ آپ نے فرمایا: تمہاری بیماری گناہ ہیں اور گناہوں کی دوا توبہ ہے۔[1] توبہ کا اسلام میں کیا کردار ہے اس کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ توبہ یعنی گذشتہ کا ازالہ جو کہ ایک عقلی اصول ہے۔ نفسیاتی دباؤ گناہوں کے مقابلے میں انسانی فطرت و جبلت کی سرزنش کا نتیجہ ہے اور جب تک اس دیوار کو نہیں توڑا جائے گا اس وقت تک یہ پریشانی بڑھتی جائے گی۔ اس دباؤ سے چھٹکارے کا واحد راستہ توبہ ہے۔ خداوند متعال اپنے بندوں کی توبہ قبول کرتا ہے۔[2] اور توبہ کرنے والا بے گناہوں کی طرح اللہ کا محبوب قرار پاتا ہے۔

"التائب من الذنب کمن لا ذنب لہ"[3]

1۔ حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی ص 297

2۔ شوریٰ (42): 25 وہو الذی یقبل التوبۃ عن عبادہ۔

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 2، ص 348

گناہوں سے توبہ کرنے والا، اس شخص کی مانند ہے جس نے بالکل گناہ ہی نہ کیا ہو۔

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ"۔[1]

خداوند متعال توبہ کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔

جب انسان اپنے ماضی پر پشیمانی کا اظہار کرتا ہے اور توبہ کا راستہ اپنا لیتا ہے تو پھر اس کا اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کم ہوجاتا ہے اور وہ آرام و سکون محسوس کرنے لگتا ہے اسی وجہ سے خداوند متعال حکم دیتا ہے:

تمام مومنین توبہ کریں اور خدا کی طرف لوٹ آئیں تاکہ کامیاب ہو جائیں۔[2]

توبہ کا معیار یہ ہے کہ انسان کو روحانی ندامت حاصل ہوجائے[3] اور انسان اپنے گذشتہ برے کردار سے پشیمان اور متنفر ہوجائے، قرآن کریم ہمیں توبہ نصوح[4] کی تلقین کرتا ہے۔

احادیث کی روشنی میں توبہ نصوح سے مراد یہ ہے کہ انسان:

1۔ پھر اس گناہ کی طرف لوٹ کر نہ جائے۔[5]

2۔ اپنی دلی ندامت کا اظہار زبان سے کرے اور پھر گناہ کے ترک کرنے کا مضبوط ارادہ کرلے۔[6]

3۔ اس کا ظاہر و باطن ترک گناہ کا بیان گر ہوجائے۔[7]

1۔ بقرہ (2): 222

2۔ نور (24): 31

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج6، ص 20

4۔ تحریم (66): 8

5۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج2، ص 20

6۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج78، ص 48

7۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج6، ص 22

ب: گریہ اور عقدہ کشائی

عزاداری کی محافل جیسے سیاہ لباس پہننا، تشییع جنازہ اور تدفین کے پروگرام، افراد کو مصائب اور آلام سے چھٹکارے میں مدد رساں ثابت ہو سکتے ہیں۔ اپنے اعزہ اور اقرباء کا حاضر ہو جانا اور مصیبت کے وقت ان کا مدد کرنا پسماندگان کے لیے تشفی کا باعث بنتا ہے اور اس سے رشتہ داری اور دوستی کی اقدار اور رشتے مزید مستحکم ہو جاتے ہیں۔[1]

اسلام صبر اور اپنے آپ کو قضا و قدر الہی کے سامنے سر تسلیم خم کرنے اور مشیت الہی پر راضی رہنے کے ساتھ ساتھ گریہ اور جذبات کے اظہار کو بھی جائز قرار دیتا ہے، کیونکہ ممکن ہے کہ مصیبت کے وقت جذبات کو سر کوب کرنا جسمانی اور نفسیاتی نقصان کا سبب بن جائے۔ لہذا گریہ و بکاء ایک معمولی اور مفید رد عمل ہے۔

یاد رہے اسلام نے اس رد عمل کو ایک اچھی سمت دے کر تلقین کی ہے کہ مصیبت کے وقت تم آئمہ معصومین علیہم السلام اور ان کی اولاد کے مصائب کو یاد کرکے گریہ کرو۔

اس تلقین کی تاثیر کے لیے چند نفسیاتی توجیہات پیش خدمت ہیں:

1۔ یہ جذبات کے اظہار کا سبب ہیں۔

2۔ یہ چیز سبب بنتی ہے کہ انسان اپنے مصائب کو پیشوایان دین کے مصائب کے مقابلے میں حقیر سمجھے۔

3۔ یہ چیز سبب بنتی ہے کہ انسان اپنے اور اپنے دینی راہنماؤں کے درمیان ایک گہرا جذباتی رشتہ محسوس کرے۔[2]

قرآن کریم میں صرف سوگ کی وجہ سے ہی گریہ کرنا بیان نہیں ہوا بلکہ اس کے علاوہ دو قسم کے اور بھی گریہ کی طرف اشارہ کیا گیا ہے:

1۔ ایم رابین ڈی میٹو، روان شناسی سلامت، ج2، ص 741 - 742

2۔ ایم رابین ڈی میٹو، روان شناسی سلامت، ج2، ص 780 - 781، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج93، ص 266 - 328 و ج 44، ص 279 - 296

1۔ خوف خداوندی سے گریہ کرنا: یہ گریہ خشوع و خضوع کی حالت میں طاری ہوتا ہے قرآن کریم کا ارشاد ہے:

مومنین، آیات الٰہی کے سامنے خشوع و خضوع کرتے ہیں اور سجدہ انجام دیتے ہیں۔[1]

وہ اشک آلود آنکھوں کے ساتھ اپنا سر خاک پہ رکھ دیتے ہیں اور ان پہ خوف و ڈر مسلسل بڑھتا جاتا ہے۔[2]

2۔ اپنے اوپر اور اپنے گناہوں پہ گریہ کرنا۔[3]

ج: عزاداری (مصائب حضرت سیدالشہداء علیہ السلام)

عزاداری کو فروغ دینا بالخصوص سید الشہداء علیہ السلام کی عزاداری بپا کرنا، یہ آئمہ معصومین (ع) کا طریقہ کار رہا ہے۔

حضرت امام محمد باقر (ع) فرماتے ہیں:

عاشورا کے دن عزاداری بپا کرو اور ایک دوسرے کو تعزیت پیش کرو۔[4]

یہ محافل دھیرے دھیرے ایک وسیع واقعہ میں تبدیل ہو گئیں کہ جنہیں آج عاشورائی تہذیب سے یاد کیا جاتا ہے اور یہی تہذیب آج تحفظ اسلام کا بہترین وسیلہ قرار پا گیا ہے۔

حضرت امام خمینیؒ نے فرمایا:

ہر وہ مکتب جس کے پیچھے سینہ زنی کرنے والے، گریہ کرنے والے نہ ہوں وہ محفوظ نہیں رہ سکتا۔[5]

حضرت امام حسین (ع) کی عزاداری کی محافل اب عطوفت و محبت کے عناصر میں تبدیل ہو چکی ہیں بالخصوص موجودہ دور میں تو ان میں شعر، مرثیہ، وغیرہ

1۔ مریم (19): 58: "خروا سجدا و بکیا۔"

2۔ اسراء (17): 109

3۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج93، ص 233-234

4۔ ابن قولویہ، کامل الزیارات، ص 175

5۔ روح اللہ موسوی الخمینی، صحیفہ نور، ج 8، ص 69-70

شامل ہوگئے ہیں[1] اور عزاداران امام حسین(ع) سیاہ لباس کے ساتھ اور خاص جوش و جذبہ لئے اس میں شامل ہوتے ہیں کہ جس کے ذریعہ جہاں مظلوم کی حمایت اور مدد شامل ہوتی ہے[2] وہاں یہ اظہار عقیدت کا بھی بہترین ذریعہ ہے اور لوگ امام حسین(ع) پر گریہ و بکاء کرکے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔

2۔ جذبات کو منظم کرنا

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ اپنے جذبات اور رجحانات کو اعتدال پہ رکھنا ہے، کیونکہ نفسیاتی وسعت کا براہ راست تعلق انسان کی ذہانت اور صلاحیت سے ہوتا ہے اور پھر ذہانت اور صلاحیت براہ راست انسانی صحت و تندرستی پہ اثر انداز ہوتی ہے۔

قرآن کریم مسلمانوں کو امت وسط[3] جانتا ہے اور انہیں عدل وانصاف اور میانہ روی کی دعوت دیتا ہے۔

حضرت علی (ع) کا فرمان ہے:

"الیمین والشمال مضلة والطریق الوسطی هی الجادة"[4]

دائیں اور بائیں گمراہی اور اعتدال ومیانہ روی ہی خداوند متعال کی راہ مستقیم ہے۔

جس کی قرآن اور احادیث نبوی نے بھی تاکید فرمائی ہے۔

صراط مستقیم پہ چلنا اور افراط وتفریط سے کنارہ کشی اختیار کرنا اور اپنے جسمانی ونفسیاتی تقاضوں کو ملحوظ خاطر رکھنا اس قدر اہمیت رکھتا ہے کہ امام علیؑ اپنے روحانی

1۔ مرتضیٰ شہید مطہری، نہضت ہای اسلامی در صد سالہ اخیر، ص89

2۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج79، ص113

3۔ قرہ صباحہ، ج1، ص322، جامعہ عصری، درآمدی بر ... ، ص86، دائرۃ المعارف تشیع، ج4، فصلنامہ حضور، ش2، زمستان 1361ھ ش، ص33،37،106، شمارہ4، پائیز 1362ھ ش، ص29، فاضل دربندی، اسرار الشہادۃ، ص61-66

4۔ نہج البلاغہ، خطبہ16، بند7

تقاضوں کو پیش نظر نہ رکھنے کو جہالت، حماقت اور ہلاکت کی نشانی بیان فرماتے ہیں[1] اور آپ کا تو فرمان ہے کہ معنوی امور میں بھی میانہ روی اور اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیا جائے:

"ان للقلوب شهوتاواقبالاوادبارا،فاتوها من قبل شهوتها واقبالهافان القلب اذا اکرہ اعمی"[2]

دلوں کو بھی رغبت اور پشیمانی ہوتی ہے لہٰذا انہیں اس وقت کسی کام پہ لگاؤ جب ان میں رغبت پائی جاتی ہو کیونکہ اگر دل کو مجبور کرکے کسی کام پہ لگایا تو اس کی توجہ کم ہو جائے گی۔

اگر نفسیاتی ظرفیت اور وسعت پہ توجہ کی جائے تو نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کرنے کے بہترین شاہکار، اخلاقیات، تہذیب نفس، تقوا، اور عدل وانصاف کی بنیاد پہ سیر وسلوک (جو جہاد اکبر ہے) ہیں۔[3]

"ویلیم جیمز" نفسیاتی ظرفیت کی وسعت کو جذبات کے منظم کرنے کے ذریعہ یعنی پروقار حالت اور مذہبی پابندی جانتا ہے اور کہتا ہے:

ایک دیندار آدمی پروقار اور باشخصیت ہوتا ہے اور اس میں عطوفت ومحبت اور ایثار کا جذبہ پایا جاتا ہے۔[4]

۳۔ مبارزہ طلبی اور سخت مزاجی

"سیلو میسٹر میڈی اور سوسن کوبیس" نے اپنے تجربات میں پہلی بار سخت مزاجی کے مفہوم کی طرف اشارہ کیا اور کہا ہے کہ غصیلے اور سخت مزاج افراد بیماری اور نفسیاتی دباؤ کے سامنے دوسروں کی نسبت زیادہ مزاحمت کی قوت رکھتے ہیں۔

سخت مزاجی تین عناصر پہ مشتمل ہے:

1۔کام کی اہمیت میں "پابندی"

1۔ ایضا، حکمت149

2۔ ایضا، حکمت193

3۔ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص133

4۔ایضا، ص136

2۔ واقعات پہ موثر واقع ہونے کا "کنٹرول" اور
۳۔ "چیلنج" یعنی تغیر اور تبدل کا خیر مقدم کرنا اور انہیں رشد و ارتقاء کے لیے بہترین موقع جاننا۔[1]

اسلام نے بھی مختلف واقعات[2] سے نمٹنے کے لیے صبر و شکیبائی کی تلقین کی ہے اور مصائب و آلام کے وقت شکیبائی کا دامن تھامنے اور انسان کو ہمیشہ الٰہی امتحانوں[3] کا سامنا کرنے کی جرات عطا کی تاکہ وہ ایسی شخصیت بن جائے کہ جو پہاڑ کی طرح راسخ ہو، امام صادق (ع) کا فرمان ہے:

"ان المومن اشدّ من زبر الحدید، انّ زبر الحدید اذا دخل النار تغیر وانّ المومن لو قتل ثم نشر، ثم قتل لم یتغیر قلبه"[4]

مومن فولاد سے بھی زیادہ مضبوط ہے کیونکہ اگر فولاد کے ٹکڑے کو آگ میں ڈال دیا جائے تو وہ تبدیل ہو جاتا ہے لیکن مومن اگر قتل ہو جائے اور پھر زندہ ہو اور پھر قتل کر دیا جائے تو پھر بھی اس کا دل تبدیل نہیں ہوتا۔

4: صبر (مزاحمت کی قوت کو بڑھانا)

اگر انسان اسٹریس ایجاد کرنے والے اسباب اور سماجی ٹکراؤ کے وقت صبر و شکیبائی کا مظاہرہ نہ کرے تو اس کی مشکلات و مسائل مزید پیچیدہ ہو جاتے ہیں اور ممکن ہے کہ ایک معمولی سا مسئلہ ایک بہت بڑی مصیبت میں تبدیل ہو جائے، ایسی حالت میں اگر کوئی شخص صبر و تحمل نہ کرے اور اپنے مسائل کو بڑھا چڑھا کر پیش کرے تو "ہمدائی معانی" کے قانون کی روشنی میں اگر وہ دوبارہ کسی ایسی ہی مشکل میں

1۔ نقش دین در بہداشت روانی (مجموعہ مقالات)، ص29

2۔ بقرہ(2): 155

3۔ انشقاق(84): 6

4۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج67، ص304

گرفتار ہوا تو اسے بہت ہی عظیم مصیبت سمجھنے لگے گا۔ لہٰذا اگر وہ مسائل و مشکلات کے وقت سنجیدہ رد عمل دکھائے تو اس کا نفسیاتی دباؤ یقیناً کم ہو جائے گا۔[1]

نفسیاتی علاج کے بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر جذباتی مشکلات کو عام کر دیا جائے اور مریض پہ یہ واضح کر دیا جائے کہ وہ اس بیماری کا شکار ہونے والا اکیلا فرد نہیں ہے تو پھر ان مشکلات کا گروہی اور انفرادی علاج بہتر انداز سے کیا جا سکتا ہے۔

قرآن مجید، صبر و تحمل کے بارے میں یوں ارشاد فرماتا ہے:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ[2]

بہ تحقیق ہم نے انسان کو مشقت میں پیدا کیا ہے۔

يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ[3]

اے انسان تو مشقت اٹھا کر یقیناً اپنے رب کی طرف جانے والا ہے پھر اس سے ملنے والا ہے۔

یعنی وہ کاروان جو لقاء اللہ کی طرف متحرک ہے وہ درد و رنج سے ملا ہوا ہے اور یہی دنیوی زندگی کا مزاج ہے، قرآن کریم نے جہاں خلقت، مزاج اور تاریخ کو رنج والم سے گہرا ربط دیا ہے وہاں مصائب و آلام کو الٰہی آزمائش سے بھی تعبیر کیا ہے۔

اب صبر کو عام کرنے کے لیے ان تین بنیادی اقدام اٹھانے کی ضرورت ہے:

1۔ بردبار اور حلیم افراد کو الٰہی امتحانوں میں کامیاب قرار دیا گیا ہے اور صابرین کو بشارت دی گئی ہے کہ جو مصیبت میں مبتلا ہونے کی صورت میں کہتے ہیں کہ ہم تو اللہ ہی کے ہیں اور اسی کی طرف پلٹ کر جانا ہے۔[4]

2۔ صبر کو اولوالعزم انبیاء[1] کے تجربہ شدہ طریقہ کار اور معاملات میں عزم راسخ کا سبب قرار دیا گیا ہے[2] اور ان انبیاء کو کہ جنہوں نے مخالفین کے اذیت و آزار پہ صبر کیا، انہیں بردباری کا بہترین نمونہ متعارف کروایا ہے۔

1۔ ایم رابین ڈیماٹیو، روان شناسی سلامت، ج2، ص 762-763

2۔ بلد (90): 4

3۔ انشقاق (84): 6

4۔ بقرہ (2): 155-156

حضرت داؤدؑ،[3] حضرت یعقوبؑ،[4] حضرت ایوبؑ،[5] حضرت اسماعیلؑ، حضرت ادریسؑ، حضرت ذوالکفلؑ[6] اور حضرت نوحؑ، حضرت یونسؑ اور حضرت زکریاؑ[7] کو صبر واستقامت کی بہترین مثالیں اور نمونے قرار دیا گیا ہے۔

3: لوگوں کو تلقین کی گئی ہے کہ وہ صبر اور مناجات کے ذریعہ پائیداری کا ثبوت دیں[8] کیونکہ اگر ایک مختصر سے گروہ کے مقابلے میں ایک بڑا گروہ کامیاب ہوجاتا ہے[9] تو باطنی امور میں ارتقاء کی زاد راہ صبر ہے۔ کیونکہ اگر پیمانہ صبر لبریز ہوجائے تو حضرت خضرؑ بھی خداحافظ کہہ جاتے ہیں اور حضرت موسیٰؑ بھی فراغت اختیار کرلیتے ہیں۔[10]

پھر نتیجہ کے طور پر ارشاد ہوتا ہے:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا[11]

البتہ مشکل کے بعد آسانی ہے یقیناً مشکل کے بعد آسانی ہے۔

5: سماجی ہمدردی (رشتہ دار، دوست)

زندگی کے دباؤ کے حالات وواقعات سے برتاؤ کا ایک موثرترین راستہ سماجی طرفداری ہے۔ جیسے دوستوں، ہمسائیوں اور جاننے والوں کی حمایت ہے، سماجی بچاؤ

1۔ احقاف (46): 35

2۔ آل عمران (3): 186

3۔ انعام (6): 36

4۔ یوسف (12): 18-83

5۔ ص (38): 44

6۔ انبیاء (21): 85،91،76

7۔ انبیاء (21) 85،91،76

8۔ بقرہ (2): 45-153

9۔ بقرہ (2): 250

10۔ کہف (18): 67-112

11۔ انشراح (94): 5-6

یا طرفداری تین طریقوں سے انسان کے تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1۔ خاندان کے افراد اور دوستوں کے ذریعہ، جیسے مادی امداد کے ذریعہ مثلا قرضہ دے دینا، روزمرہ زندگی کی ضروریات پورا کردینا یا بچوں کی دیکھ بھال کرنا وغیرہ۔

2۔ سماجی ڈھانچے کی رکنیت کے ذریعہ جیسے معلومات اور تجاویز اور مختلف قسم کے اقدامات اٹھائے جائیں تاکہ نقصانات کو کم سے کم کیا جاسکے۔

3۔ سماجی ڈھانچے کے افراد کے ذریعہ یعنی یہ افراد متاثرہ فرد کو تسلی دیں اور اس سے اظہار محبت اور احترام کریں۔

یہ سماجی اور جذباتی طرفداری اور بچاؤ افراد کی تربیت اور ارتقاء میں بہت مؤثر واقع ہوتا ہے اور سماجی طرفداری باعث بنتی ہے کہ انسان کی زندگی پر نگاہ مثبت ہوجائے اور وہ واقعات سے برتاؤ میں عزت نفس اور مزاحمت کی زیادہ سے زیادہ قوت سے آراستہ ہوسکے۔

محققین نے جوان بیوہ خواتین پر تجربات سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ والدین کی سماجی طرفداری، بالخصوص ان کی ہمدردانہ حمایت سے انہیں خاوند کے فقدان سے حاصل ہونے والے دباؤ سے بہت اچھے انداز سے بچایا جاسکتا ہے۔[1]

سماجی تعلقات

اسلام، اسلامی معاشرہ کو ایک بڑے خاندان کی حیثیت سے دیکھتا ہے۔ یہ ایسا خاندان ہے جس میں ہم عمر افراد کو بہن، بھائیوں سے بزرگوں کو ماں، باپ کی حیثیت سے اور کم سن افراد کو بچوں کی سی حیثیت دی گئی ہے۔[2] اس قانون کے تحت سماجی بچاؤ اور ہمدردی کو مندرجہ ذیل صورتوں کے ذریعہ عملی جامہ پہنایا جاسکتا ہے۔

1۔ ایم رابن ڈیماٹو، روان شناسی سلامت، ج2، ص590-593

2۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج74، ص9

الف: مسلمانوں کے امور میں گہری دلچسپی لینا

اسلام نے مسلمان ہونے کے معیار کو ہی مسلمانوں کے امور میں دلچسپی رکھنے سے تعبیر کیا ہے۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"من اصبح ولا یهتم بامور المسلمین فلیس منهم"[1]

جو شخص بھی مسلمانوں کے امور میں دلچسپی نہ رکھتا ہو وہ مسلمانوں میں سے نہیں ہے۔

اس بنا پر ایک مسلمان کا اگر کوئی رشتہ دار نہ بھی ہو تب بھی وہ تنہائی کا احساس نہیں کر سکتا۔

ب: بوڑھے اور ضعیف لوگوں سے ہمدردی (فقراء اور محرومین)

عمر رسیدہ افراد کئی قسم کی مشکلات کا شکار ہوتے ہیں اور اسلام نے ان سے ہمدردی کرنے اور ان کی مالی مدد کرنے پر بہت زیادہ تاکید کی ہے۔[2]

اسلام نے خمس[3]، زکات[4]، صدقہ[5] اور انفاق[6] کو ایسی ہی مشکلات کے شکار افراد کے لیے وضع کیا ہے۔ بوڑھے اور بزرگ افراد کے احترام کو خداوند متعال کی قدردانی کی طرح جانا گیا ہے اور ان کی عزت اور شخصیت کے تحفظ کی خاطر لوگوں کو تاکید کی گئی ہے کہ وہ انہیں پوشیدہ طریقے سے صدقہ اور مالی امداد دیں۔[7]

1۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج2، ص164

2۔ بقرہ(2): 267

3۔ انفال(8): 41

4۔ بقرہ(2): 177

5۔ بقرہ(2): 273

6۔ بقرہ(2): 274

7۔ بقرہ(2): 271

اسلام نے اس بات پر بھی بہت زور دیا ہے کہ مسلمان بھائیوں کے باہمی تعلقات، محبت اور ہمدردی سے سرشار ہونے چاہئیں اور ان تعلقات میں جو بھی زیادہ محبت کا مظاہرہ کرے گا وہ زیادہ باایمان ہوگا۔[1]

مومنین سے ملاقات کو خدا کی زیارت جیسا با اہمیت[2] اور سکون وآرام کا ذریعہ بتایا گیا ہے۔

ج: ہمسایوں سے حسن سلوک

حضرت علی (ع) ارشاد فرماتے ہیں:

> حضرت پیغمبر اکرم ﷺ ہمیشہ ہمسائیوں کے بارے میں تاکید فرماتے تھے اور یہ تاکید اس قدر زیادہ تھی کہ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہوگئے کہ عنقریب ان کے لیے وراثت میں سے بھی کچھ حصہ مقرر کردیا جائے گا۔[3]

اسلامی تعلیمات میں ہمسائیوں سے حسن سلوک کو رزق میں کثرت و برکت کا سبب جانا گیا ہے۔[4] اور ہر طرف سے چالیس گھروں کو ہمسائیگی کا درجہ دیا گیا ہے۔[5] آئمہ معصومین (ع) کی تعلیمات کے مطابق اگر کوئی ایسی حالت میں ہو کہ اس کا ہمسایہ بھوکا سوئے اور وہ پیٹ بھر کر سوجائے تو وہ مومن نہیں ہے۔[6]

د: رشتہ داروں سے نیکی کرنا

آیات اور احادیث میں رشتہ داروں سے ہمدردی کرنے کو صلہ رحمی کا نام دیا گیا ہے اور آئمہ معصومین (ع) کی نگاہ میں صلہ رحمی طول عمر، برکت اور شہروں کی

1۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج3، ص 253-293

2۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج3، ص 254

3۔ نہج البلاغہ، مکتوب 47

4۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج2، ص 490

5۔ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج2، ص 493

6۔ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج74، ص 387

آبادی کا موجب ہے جبکہ قطع رحمی، ناگہانی موت اور اخروی عذاب کا پیش خیمہ ہے۔[1]

قریبی رشتہ دار جیسے اولاد، نواسے، دادا، دادی، جن کا نان ونفقہ اس پر واجب ہے ان کی بابت انسان کی ذمہ داری ہے کہ اگر اسکے مالی حالات اچھے ہوں تو ان کی زندگی کے اخراجات پورے کرے[2] اور دوسری طرف سے مرد رشتہ داروں میں سے باپ، بھائی، چچا اور ان کی اولاد کو بھی اس کی خاص ہمدردی حاصل ہونا چاہیے۔ اگر ان میں سے کوئی ایک فرد بھی غلطی سے قتل کا مرتکب ہوجائے تو دوسرے رشتہ داروں کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ مقتول کی دیت اداکریں اور اس قاتل کی مالی امداد کے لیے اقدام کریں۔[3] میراث کی تقسیم میں بھی رشتہ داری کے مختلف مراتب کاخیال رکھا گیا ہے۔[4]

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اگر کوئی شخص کوئی چیز اپنے رشتہ داروں کو ہدیہ کے طورپردیتا ہے تو وہ اسے واپس نہیں لے سکتا۔[5] ان قوانین سے اس بات کا بخوبی اندازہ ہوجاتا ہے کہ رشتہ داروں سے مالی تعاون کرنے کی کس قدر اسلام میں تاکید آئی ہے اور یہ وہ قابل توجہ نکتہ ہے جس کی نظیر سابقہ تہذیبوں میں نہیں ملتی۔[6]

ح: یتیموں سے ہمدردی

یتیموں کو بھی سماج کے پسماندہ طبقے میں شمار کیا جاتا ہے، قرآن نے ان افراد کی ہمدردی پر خصوصی توجہ دی ہے اور فرمایا ہے: یتیموں کا احترام کیاجائے[7]۔ ان سے

1۔ نساء(4): 1: تفسیر نمونہ، ج3، ص...
2۔ سید روح اللہ موسوی خمینی، تحریر الوسیلہ، ج2، ص319-324
3۔ سید روح اللہ موسوی خمینی، تحریر الوسیلہ، ج2، ص599
4۔ سید روح اللہ موسوی خمینی، تحریر الوسیلہ، ج2، ص363
5۔ سید روح اللہ موسوی خمینی، تحریر الوسیلہ، ج2، ص58
6۔ ایم۔ رابینز ذیکنو، روان شناسی سلامت، ج2، ص762
7۔ ضحیٰ(93): 19

اپنے بھائیوں جیسا سلوک کرو۔[1] ایسے لوگوں سے برتاؤ میں عدل وانصاف کو ملحوظ خاطر رکھو۔[2] انہیں اذیت وآزار نہ پہنچاؤ۔[3] اپنے مال وثروت سے انہیں بھی دو۔[4] اور یتیم کے مال کے نزدیک نہ جانا مگر ایسے طریقے جو (یتیم کے لیے) بہترین ہو یہاں تک کہ وہ اپنے رشد کو پہنچ جائے۔[5] اور جب یتیم نکاح کی عمر تک پہنچ جائیں پھر اگر تم ان میں رشد عقلی پاؤ تو ان کے اموال ان کے حوالے کر دو۔[6] خداوند متعال یتیموں کا مال کھانے سے سخت منع کر رہا ہے اور فرماتا ہے:

جو لوگ ناحق یتیموں کا مال کھاتے ہیں وہ اپنے پیٹ میں بس آگ بھرتے ہیں اور وہ جلدی جہنم کی بھڑکتی آگ میں جلائے جائیں گے۔[7]

و: قیدیوں، ضرورتمندوں اور مہاجرین سے ہمدردی کرنا

اسلام نے اسیروں، ضرورتمندوں اور مہاجرین پر خصوصی توجہ دی ہے اور نیک لوگوں کی ان پر توجہ کا ذکر کیا ہے اور مومنین کو تاکید کی ہے کہ وہ ایسے ضرورتمندوں سے محبت اور نیکی سے پیش آئیں۔[8]

"فَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ ذَٰلِكَ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ"[9]

1۔ بقرہ(2): 220

2۔ نساء(4): 127

3۔ ضحیٰ(93): 9

4۔ بقرہ(2): 215

5۔ انعام(6): 152

6۔ نساء(4): 6

7۔ نساء(4): 10

8۔ دہر(76): 8

9۔ روم(30): 38

پس تم قریبی رشتہ داروں کو اور مسکین اور مسافر کو ان کا حق دے دو یہ ان لوگوں کے لیے بہتر ہے جو اللہ کی رضامندی چاہتے ہیں اور یہی لوگ فلاح پانے والے ہیں۔

"وَاعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُم مِّن شَيْءٍ فَأَنَّ لِلَّهِ خُمُسَهُ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ إِن كُنتُمْ آمَنتُم بِاللَّهِ وَ۔۔۔"[1]

اور جان لو! کہ جو غنیمت تم نے حاصل کی ہے اس کا پانچواں حصہ اللہ، اس کے رسول اور قریب ترین رشتہ داروں اور یتیموں اور مساکین اور مسافروں کے لیے ہے اگر تم اللہ پر اور اس چیز پر ایمان لائے ہو۔۔۔

ز: نفسیاتی اور ذہنی پسماندگی کے شکار مریضوں سے ہمدردی کرنا

قرآن کریم نے مومنین کو نفسیاتی اور ذہنی پسماندگی کے شکار مریضوں سے ہمدردی کرنے کی سفارش کی ہے اور کہا ہے کہ وہ ان سے ہمدردانہ سلوک کریں:

"وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا"[2]

اور اپنے اموال میں سے انہیں کھلاؤ اور پہناؤ اور ان سے اچھے پیرائے میں گفتگو کرو۔

6: مصادر قدرت سے ارتباط

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے معنوی راستوں میں سے ایک راستہ حقیقی طاقت سے معنوی رابطہ ہے اور یہ ارتباط مندرجہ ذیل طریقوں سے پیدا ہوسکتا ہے۔

الف: دعا اور ذکر

دعا کا مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی بے نہایت قدرت سے مدد طلب کرنا۔انسان دعا اور یاد خدا کے ذریعے سکون حاصل کرتا ہے، اور اسکے اندر امید اور طاقت کا احساس پیدا ہوتا ہے، کیونکہ وہ دعا کے ذریعہ خود کو قدرت و کمال کے

1۔ انفال (8): 41

2۔ نساء (4): 5

بے انتہا مصدر سے متصل جاتا ہے، جب وہ تمام مادی وسائل سے ناامید ہوجاتا ہے تو پھر ذات ربوبی کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔[1] اس کے برعکس یاد خدا سے منہ موڑنا اور غفلت برتنا زندگی کو مشکلات سے روبرو کردیتا ہے۔[2] کیونکہ جو شخص خدا کی یاد میں رہتا ہے وہ صرف مادی لذتوں پر ہی اکتفا نہیں کرتا کہ ان سے ناکامی کی صورت میں نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوجائے۔ دعا کے وقت انسان اور اس کے رب کے درمیان ایک محبت آمیز رابطہ قائم ہوجاتا ہے جو بعض اوقات تو اپنی مثال آپ ہوتا ہے۔ ایسا انسان جو اپنی بعض مشکلات اور مسائل کو حتی اپنے قریبی ترین رشتہ داروں اور دوستوں سے بھی بیان نہیں کرسکتا وہ آزادی کے ساتھ اپنے خدائے مہربان کی بارگاہ میں بیان کرتا ہے، جس سے اسے سکون مل جاتا ہے۔ حضرت علی(ع) فرماتے ہیں:

"یامن اسمه دواء وذکرہ شفاء"

اے وہ ذات جس کا نام دوا اور جسکی یاد شفا ہے۔[3]

ب: نماز

نماز یعنی مخصوص آداب کے ساتھ خداوند متعال سے مدد طلب کرنا، قرآن کریم میں آیا ہے کہ "صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کیجئے"[4] دوسرے مذاہب اور تہذیبوں پر تجزیے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ دعا اور عبادت کی تاثیر مندرجہ ذیل خصوصیات کی بنا پر بہت زیادہ ہے جیسے زندگی کی طرف رجحان، اچھائی اور خوشی کا احساس، اضطراب اور ذہنی تناؤ میں کمی، نفسیاتی علاج میں بہبود اور علاج کے عمل میں کامیابی وغیرہ۔[5]

1۔ یونس(10): 23؛ عنکبوت(29): 65؛ لقمان(27): 32

2۔ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، (دعائے کمیل)، ص493

3۔ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، (دعائے کمیل)، ص493

4۔ بقرہ(2): 153،45: "وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ"

5۔ نقش دین در بہداشت روان، (مجموعہ مقالات)، ص286

نماز مختلف طریقوں سے کسی شخص کی مشکلات کے حل میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے:

1۔ جب انسان نماز کے لیے کھڑا ہوتا ہے تو اس کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ تمام افکار اور واقعات کو کہ جن میں سے مختلف قسم کے دباؤ اور مصائب بھی ہیں اپنے ذہن سے دور کرے اور صرف ذات ربوبیت پر ہی اپنی توجہ مرکوز کرے اور مختلف قسم کے دباؤ سے دوری کی کوشش ہی انسان کو سکون فراہم کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔

2۔ اس حالت میں جو خاص رابطہ بندے اور اس کے رب کے درمیان قائم ہوتا ہے اس سے اس کے نفس کو تقویت ملتی ہے اور وہ اپنے اندر سکون محسوس کرتا ہے۔

3۔ نماز کے اپنے خاص آداب ہیں کہ جن سے انسان کو سکون و آرام کا درس ملتا ہے۔

4۔ اذکار کے معانی پر توجہ کرنا جیسے "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" یہ بھی نفسیاتی دباؤ کو کم کرنے کا سبب ہے کیونکہ اس سے یہ الہام ملتا ہے کہ ہمیں خداوند متعال کے علاوہ کسی پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے۔[1]

نماز میں نفسیاتی سکون کا اعلی نمونہ ذات خدا سے عشق اور اسی ذات میں محو ہو جانا ہے۔ ابودرداء کہتا ہے کہ میں نے سحری کے وقت علی (ع) کو حال عبادت میں دیکھا کہ وہ سکوت کی حالت میں زمین پر پڑے ہوئے ہیں، میں ان کے قریب گیا اور انہیں ہلایا تو دیکھا وہ حرکت ہی نہیں کررہے، میں حضرت زہرا (س) کے گھر کی طرف دوڑا اور آکر دروازہ کھٹکھٹایا انہوں نے فرمایا: کون ہے؟ میں نے عرض کیا: ابودرداء، آپ کا خادم ہوں، فرمایا: کیا بات ہے؟ میں نے عرض کی: اے صدیقہ طاہرہ حضرت علی (ع) نے عبادت کی حالت میں جان دے دی ہے۔ حضرت فاطمہ زہرا (س) نے فرمایا: ایسا نہیں ہے وہ خوف خدا کی وجہ سے بے ہوش ہوگئے ہیں۔[2]

1۔ ایم۔ رابین ڈی ماتو، روان شناسی سلامت، ج 12، ص 761

2۔ شیخ طوسی، الامالی، مجلس 18

ایک اور نمونہ حضرت علی (ع) کے پاؤں سے تیر نکالنے کا واقعہ ہے کہ جب آپ نماز تہجد کے دوران اپنے عارفانہ راز و نیاز میں معروف تھے تو ایسا کیا گیا۔[1]

"الیکسز کیرل" نے ثابت کیا ہے کہ نماز معنوی نشاط اور شادابی کا سبب ہے اور اسی حالت کی وجہ سے زیارتگاہوں پہ مریضوں کو شفا مل جاتی ہے۔ برطانوی ماہر نفسیات "سرٹ بوٹ" نے بھی ویلیم جیمز کے نماز کے بارے میں نقطہ نظر پہ ہی تاکید کرتے ہوئے کہا ہے:

> ہم نماز کے ذریعہ ذہنی نشاط کے عظیم خزانے پہ دسترس حاصل کر سکتے ہیں کہ جس پہ عام حالات میں دسترسی حاصل نہیں کی جا سکتی۔[2]

ج: توسل

توسل اعتقادات اسلامی میں سے ایک ایسا عقیدہ ہے جو نفسیاتی دباؤ کو کنٹرول کرنے میں بہت زیادہ موثر ہے۔ اس اعتقاد کی بنا پہ اگرچہ کائنات پہ اسباب ومسببات کا قانون حکم فرما ہے اور تمام امور کا سرچشمہ ذات خداوند متعال (توحید افعالی) ہے لیکن انبیا اور آئمہ فیض الٰہی کا واسطہ ہیں اور ارادہء خداوند متعال پہ اثر انداز ہوتے ہیں۔[3] لہٰذا مصائب ومشکلات میں ان سے توسل کیا جا سکتا ہے اور تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ لوگوں کی کئی مشکلات، انبیاء (ع) اور آئمہ (ع) سے توسل کے ذریعہ حل ہوئی ہیں، اور توسل کا نفسیاتی اثر توکل کی طرح ہے۔

ایسے افراد جو نظام ہستی میں تصرف کرنے کی قدرت رکھتے ہیں ان سے ارتباط کی وجہ سے انسان کے اندر تنہائی اور پسماندگی کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔[4]

1۔ محمد رشتی، انگوہای رفتاری امام علی (ع)، ص 342

2۔ نقش دین در بہداشت روان، (مجموعہ مقالات)، 106

3۔ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، زیارت جامعہ کبیرہ، "المطیعون لامرہ ...." و ائمہ ہم۔

4۔ ایم۔ راہیں ذیمانو، روان شناسی سلامت، ج 2، ص 762

و: مقدس مقامات کی زیارت

ایسی اجتماعی محافل جو انسان سے نفسیاتی دباؤ، اضطراب، افسردگی اور احساس گناہ کو ختم کردیتی ہیں ان کا سابقہ بہت طویل ہے حتی کہ ماقبل تاریخ میں بھی یہ موجود تھیں۔ اجتماعی زیارت اور عبادت کی محافل ماضی بعید سے تھیں اور ان میں ایک قسم کا باہمی اتحاد اور احساس ہمدردی، انسانوں کا ایک دوسرے کے قریب ہونا اور اپنی خوشیوں اور دکھوں میں دوسروں کو شریک کرنا تھا کہ جس کے نتیجہ میں مصائب میں کمی واقع ہوجاتی تھی۔ لوگوں کے تمام گروہ کسی خاص دن اور خاص لمحہ، کسی خاص جگہ پر اجتماعی زیارت کے لیے جمع ہوتے تھے۔ آج بھی ایسی محافل کے شرکاء پاک وپاکیزہ لباس، خاص خضوع وخشوع، انتہائی وقار اور متانت کے ساتھ کہ جس میں خاص قسم کی قداست اور روحانیت جلوہ گر ہوتی ہے شرکت کرتے ہیں، اس رسم کی سادگی اور قدمت نے ایکی قداست کو مزید چار چاند لگادیے ہیں۔[1]

اسلام میں بھی کچھ مقدس مقامات کو زیارت گاہ کا رتبہ حاصل ہے کہ ان میں سے بعض کی زیارت کرنا مستحب مؤکد اور بعض کی واجب ہے، ان مقدس مقامات میں مکہ مکرمہ، مدینہ منورہ، مقامات مقدسہ (کربلائے معلیٰ، نجف اشرف، کاظمین و۔۔۔۔)، مشہد مقدس، قم، غار حرا، منیٰ، عرفات، صفا اور مروہ وغیرہ شامل ہیں۔

زیارت کا مطلب "محور توحید" سے پیمان باندھنا "رسالت وحی" سے بیعت کرنا "امامت" سے تجدید عہد کرنا اور "خون شہید" سے میثاق قائم کرنا ہے۔

دین اسلام بالخصوص مکتب تشیع میں مقدس مقامات کی زیارت پر بہت تاکید کی گئی ہے۔ زیارت کرتے وقت زائر خود کو محبوب کے مہمانسرا میں پاتا ہے اور اسے اپنے رنج والم پر گواہ محسوس کرتا ہے اور پھر اپنی ضروریات اور مشکلات کو ان کی خدمت میں بیان کرتا ہے۔ محبوب کے حضور حاضری دینا اور اس سے گفتگو کرنا باعث بنتا ہے کہ انسان خود کو خدائی طاقت کے جوار میں محسوس کرے اور پھر تنہائی اور ناتوانی سے چھٹکارے کا احساس کرے، مرحوم نراقی رقمطراز ہیں:

1۔ نقش دین در بہداشت روان (مجموعہ مقالات)، ص 120-131، منقول از ویل دورانت، تاریخ تمدن،

"باکمال قدسی نفوس، بالخصوص انبیاء، اولیاء اور آئمہ (ع) اپنے بدن کے زندان سے آزادی کے بعد عالم تجرد کی طرف صعود کے ساتھ، امور کائنات پہ احاطہ کرلیتے ہیں۔ کائنات کے امور ان کے لیے آشکار ہیں اور وہ کائنات میں موثر واقع ہونے کی طاقت رکھتے ہیں، جو بھی ان کی زیارت کو جاتا ہے وہ اس سے آگاہ اور اس پہ شاہد ہوتے ہیں اور وہ اپنے زائرین کی درخواستوں، توسّل، تضرّع اور شفاعت طلب کرنے سے پوری طرح مطّلع ہوتے ہیں۔ پس ان اولیاء کی نسیم لطف کے جھونکے زائرین پہ پڑتے ہیں اور ان کے نور کی کرنیں زائرین پہ نچھاور ہوتی ہیں اور پھر وہ ان کی حاجت روائی، ان کے مقاصد کے حصول، ان کے گناہوں کی بخشش اور ان سے مشکلات کو دور کرنے کے لیے بارگاہ ایزدی میں شفاعت کرتے ہیں اور یہی وہ سرّ ہے کہ جس کی بنا پہ پیغمبر اکرم ﷺ اور آئمہ (ع) کی زیارت کی تاکید کی گئی ہے۔"[1]

زیارت کا ہمیشہ سے کردار انقلاب بپا کرنا اور انسان کے اندر تغیر و تبدل پیدا کرنا رہا ہے یہ کیمیائے انقلاب کبھی تو شہید کی تربت میں، کبھی ایک نگاہ کے فیض سے اور کبھی حضور اور دیدار سے حاصل ہوتا ہے۔

آخر میں اختتام کے لیے علامہ اقبال کے اس شعر کا سہارا لیتے ہیں جو انہوں نے حضرت رسول خدا ﷺ کو مخاطب کرکے کہا تھا:

فقیرم، از تو خواہم ہر چہ خواہم — دل کوھی خراش، از برگ کاہم
مرا درس حکیمان، درد سرداد — کہ من پروردہ فیض نگاہم

1۔ نراقی، جامع السعادات، ج3، ص398

مآخذ

1۔ قرآن مجید
2۔ نہج البلاغہ، سخنان حضرت علی (ع)، ترتیب: سید رضی، نشر امام علی (ع)، 1369
3۔ آخوند خراسانی، کفایۃ الاصول، کتابفروشی اسلامیہ، بی تا، چاپ سوم
4۔ آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، مترجم: محمد علی انصاری، دار الکتاب قم، بی تا۔
5۔ ابن اثیر، کامل، بی جا، بی تا۔
6۔ حسن بن شعبہ حرانی، تحف العقول، انتشارات جامعہ مدرسین قم، 1404ھ ق۔
7۔ ابن ماجہ، سنن، بی جا، بی نا، بی تا۔
8۔ ابی داؤد، سنن، بی جا، بی نا، بی تا۔
9۔ احمدی، سید احمد، مشاورہ و روان درمانی، دانشگاہ اصفہان، 1371، چاپ سوم۔
10۔ اخوینی، احمد، ہدایۃ المتعلمین فی الطب، بی جا، بی نا، 1371
11۔ ادب الطف، بی جا، بی نا، بی تا۔
12۔ از صبا تا نیما، بی جا، بی نا، بی تا۔
13۔ استورا، تنیدگی یا استرس، مترجم: پریرخ دادستان سازمان، انتشارات رشد، تہران، 1377۔
14۔ اسلامی نسب، علی، روان شناسی اعتماد بہ نفس، بی جا، انتشارات مقداد، 1373۔
15۔ امین، محسن، اعیان الشیعہ، بی جا، بی نا، بی تا۔
16۔ ۔۔۔۔، انگیزش و شخصیت، مترجم: احمد رضوانی، دار الکتب الاسلامیہ، تہران، 1389ھ ق۔
17۔ براؤن، ادوارد، طب اسلامی، مترجم: محمود رجب نیا، بی جا، بی نا، بی تا۔

18۔ برن، ایدی، شناخت درمانی افسردگی، مترجم: حسن فروزندہ جانی،
آستان قدس رضوی، 1374۔
19۔ برخر، روان شناسی افسردگی، مترجم: قراچہ داغی، بی جا،
انتشارات روشنگران، 1370۔
20۔ بستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، مترجم: محمود ہوشیم،
آستان قدس رضوی، 1372۔
21۔ بناب، محی الدین مہدی، روان شناسی انگیزش و ہیجان، بی جا،
نشر دانا، 1374۔
22۔ پاول، فشار روانی و اضطراب، مترجم: عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم،
آستان قدس رضوی، 1377۔
23۔ جرجانی، سید اسماعیل، ذخیرہ خوارزمشاہی، بی جا، بی تا۔
24۔ جعفری، محمد تقی، وجدان، موسسہ مطبوعاتی اسلامی، تہران، 1373۔
25۔ جوادی آملی، عبداللہ، انسان در اسلام، بی جا، مرکز نشر فرہنگی رجاء، 1372۔
26۔ جیمز، ویلیم، دین و روان، مترجم: مہدی قائنی، انتشارات دار الفکر، تہران، بی تا۔
27۔ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعہ، کتابفروشی اسلامیہ،
تہران، 1403ھ ق۔
28۔ حسن زادہ آملی، حسن، انسان و قرآن، بی جا، انتشارات الزہراء، 1364۔
29۔ حسن زادہ آملی، حسن، مفتاح الفلاح، بی جا، چاپ حکمت، 1366۔
30۔ حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بہداشت روانی، آستان قدس رضوی، 1374۔
31۔ حسینی، سید ابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی،
آستان قدس رضوی، 1364۔
32۔ خداپناہی، محمد کریم، انگیزش و ہیجان، انتشارات سمت، تہران، 1374۔

33۔ دائرۃ المعارف۔
34۔ دربندی، فاضل، اسرار الشہادۃ، بی جا، بی تا۔
35۔ دشتی، محمد، الگوہای رفتاری امام علی (ع)، بی جا، بی تا۔
36۔ دفتر ہمکاری حوزہ و دانشگاہ، مکتب ہای روان شناسی و نقد آن، انتشارات سمت، تہران، بی تا۔
37۔ دورانت، ویل، تاریخ تمدن، بی جا، بی تا۔
38۔ دیماتو، ایم۔ رابین، روان شناسی سلامت، مترجم: کیانوش ہاشمیان، انتشارات سمت، تہران، 1378۔
39۔ راغب اصفہانی، المفردات، بی جا، بی تا۔
40۔ رضوان طلب، محمد رضا، پرستش آگاہانہ، چاپ مہر، قم، 1375۔
41۔ سیوطی، در المنثور، بی جا، بی تا۔
42۔ شاملو، بہداشت روانی، انتشارات رشد، تہران، چاپ دہم، بی تا۔
43۔ شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، مترجم: سید محمد باقر حجتی، دفتر نشر فرہنگ اسلامی، بی جا، 1365۔
44۔ شعاری نژاد، روان شناسی رشد، موسسہ اطلاعات، بی جا، چاپ نہم، بی تا۔
45۔ شفر، مارتین، فشار روانی، مترجم: پروین بلورچی، انتشارات پاشنگ، بی جا، بی تا۔
46۔ شیخ صدوق، خصال، انتشارات جامعہ مدرسین قم، 1403ھ ق، 1361ھ ش
47۔ شیخ صدوق، معانی الاخبار، انتشارات جامعہ مدرسین قم، 1361ھ ش۔
48۔ شیخ طوسی، سید مرتضی، امالی، انتشارات دار الثقافۃ، قم، 1414ھ ق۔
49۔ صحیفہ سجادیہ، دعا و مناجات امام زین العابدین (ع)، انتشارات گلبرگ، 1377۔
50۔ طباطبائی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، دار الکتب الاسلامیہ، تہران، 1389ھ ق۔

51۔ طبرسی، شیخ ابو علی فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، احیاء التراث، بیروت، 1339۔
52۔ طوسی، خواجہ نصیر الدین، اخلاق ناصری، تصحیح: جلال ہمائی، بی جا، بی تا
53۔ طوسی، محمد بن الحسن، تفسیر تبیان، احیاء التراث، بیروت، بی تا۔
54۔ طبارہ، عفیف عبد الفتاح، روح الصلوٰۃ فی الاسلام، بی جا، بی تا، بی تا۔
55۔ عبد الی، انگیزش، آستان قدس رضوی، 1366۔
56۔ عروسی، حویزی، علی بن جمعہ، تفسیر نور الثقلین، مطبعۃ العلمیہ قم، 1382۔
57۔ عروسی، حویزی، علی بن جمعہ، روح المعانی، بی جا، بی تا، بی تا۔
58۔ عناصری، جابر، ور آمدی بر نمایش در ایران، بی جا، بی تا، بی تا۔
59۔ فخر رازی، تفسیر کبیر، بی جا، بی تا، بی تا۔
60۔ فرینکل، ویکٹر، انسان در جستجوی معنا، مترجم: صالحیان و معارضی، دانشگاہ، تہران، 1354۔
61۔ فرینکل، ویکٹر، خدا در ناخود آگاہ، مترجم: ابراہیم یزدی، موسسہ خدمات فرہنگی، بی جا، 1375۔
62۔ فرسودی، ابو الحسن، ابن سینا و امراض عصبی و روانی، بی جا، بی تا، بی تا۔
63۔ فصلنامہ اندیشہ و رفتار، ش 1۔2 پائیز 1374۔
64۔ فصلنامہ ہنر، ش 2 زمستان 1361: ش 4 پائیز سال 1362۔
65۔ قاسم زادہ، فرید، استرس، ریشہ یابی عوامل ایجاد کنندہ و راہہای مقابلہ با آن، انتشارات طلیعہ سلامت، بی جا، 1373۔۔
66۔ قرطبی، تفسیر، بی جا، بی تا، بی تا۔
67۔ قمی، شیخ عباس، سفینۃ البحار، کانون انتشارات عابدی، بی جا، بی تا۔
68۔ کارل، الکسس، انسان موجود ناشناختہ، بی جا، بی تا، بی تا۔

69۔ کاشانی، ملا محسن فیض، تفسیر صافی، مؤسسہ اعلمی، بیروت، 1399ھ ق۔
70۔ کاشانی، ملا محسن فیض، وافی، مکتبہ امام امیر المومنین (ع)، اصفہان، 1373
71۔ کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مکتبہ اسلامیہ، بی جا، 1394ھ ق۔
72۔ کوپے، فتار روانی، مترجم: مہدی قراچہ داغی و ناہید شریف زادہ، چاپ خوشرنگ، بی جا، 1373۔
73۔ گلنہازن، دین و چشم اندازہای نو، مترجم: غلام حسین توکلی، دفتر تبلیغات اسلامی حوزہ علمیہ، قم، 1376۔
74۔ لوپی یر وہنری، استرس روانی، مترجم: عباس قریب، انتشارات درخشش، بی جا، بی تا۔
75۔ لو گال، آندرہ، نگرانی و اضطراب (از سری چہ می دانم؟)، مترجم: محمد رضا شجاع رضوی، آستان قدس، 1375۔
76۔ متقی ہندی، علاء الدین علی، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، مؤسسہ الرسالہ، بیروت، 1409ھ ق۔
77۔ مجلسی، محمد باقر، اعتقادات، بی جا، بی تا۔
78۔ مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مؤسسہ الوفاء، بیروت، 1403ھ ق۔
79۔ مجلہ دارو و درمان، سال دہم، ش 9، 10 بہمن 1371: ش 10، 11 اسفند 1371۔
80۔ محدثی، جواد، زیارت، دفتر نشر فرہنگ اسلامی، بی جا، 1371۔
81۔ محقق، مہدی، فیلسوف ری، بی جا، بی تا۔
82۔ محمدی ری شہری، محمد، میزان الحکمہ، مکتب الاعلام الاسلامی، بی جا، چاپ دوم، 1367۔
83۔ مزلو، آبراہام، افقہای والاتر فطرت انسان، مترجم: احمد رضوانی، آستان قدس رضوی، 1374۔
84۔ مطہری، مرتضی، احیاء فکر دینی، بی جا، بی تا۔

85۔ مطہری، مرتضیٰ، اسلام و مقتضیات زمان، بی جا، بی نا، بی تا۔
86۔ مطہری، مرتضیٰ، فطرت، انتشارات انجمن اسلامی دانشجویان مدرسہ عالی ساختمان، بی جا، 1361۔
87۔ مطہری، مرتضیٰ، نہضت ہای اسلامی در صد سالہ اخیر، بی جا، بی نا، بی تا۔
88۔ مکارم شیرازی، ناصر، القواعد الفقہیہ، بی جا، بی نا، بی تا۔
89۔ مکارم شیرازی، ناصر و ہمکاران، تفسیر نمونہ، دار الکتب الاسلامیہ، چاپ ہفدہم، 1372۔
90۔ موراتی، ژوزف، روح و آرامش درون، مترجم: ہوشیار رزم آرا، بی جا، چاپ پنجم، 1374۔
91۔ موری، انگیزش و ہیجان، مترجم: محمد تقی براہنی، انتشارات شرکت سہامی چہر، بی جا، 1363۔
92۔ موسوی خمینی، سید روح اللہ، آداب الصلوۃ، موسسہ و تنظیم نشر آثار امام خمینی، بی جا، چاپ اول، 1370۔
93۔ نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، مترجم: عباس عرب، آستان قدس رضوی، 1367۔
94۔ نجم آبادی، محمود، تاریخ طب در ایران پس از اسلام، بی جا، بی نا، بی تا۔
95۔ نراقی، جامع السعادات، بی جا، بی نا، بی تا۔
96۔ نقش دین در بہداشت روان (مجموعہ مقالات)، دفتر نشر نوید اسلام، بی جا، بی تا۔
97۔ نہج الفصاحہ، بی جا، بی نا، بی تا۔
98۔ یونگ، روان شناسی و دین، مترجم: فواد روحانی، شرکت کتابہای جیبی، 1376۔

ہمارے تراجم

تحریک ترجمہ کے احیاء، اسلامی مفاہیم و نظریات کے تعارف اور اسلامی تعلیمات کے مختلف گوشوں سے عالمی معاشرے کو آگاہ کرنے اور اسلامی فکر و ثقافت ریسرچ یونیورسٹی کے آٹھ سو سے زائد علمی آثار کا دنیا کی گیارہ زندہ زبانوں میں ترجمہ کرنے کے ذریعہ ہیومنزم اور اس کے دامن میں پرورش پانے والے اکانومک اینڈ کلچرل لبرلزم اور پولیٹیکل سیکولرزم جیسے مکاتب فکر کی جانب سے اٹھائے جانے والے اعتراضات کے جوابات دینے کے لیے ۲۰۰۸ء میں "بین الاقوامی ادارہ برائے ترجمہ و طباعت" کا قیام عمل میں آیا۔

اس سلسلہ میں مکمل سطح پر انگریزی، عربی، فرنچ، جرمن، ملائشیائی، اردو، تاجک، آذری، روسی، ترکی اور ہسپانوی زبانوں کی مختلف علمی انجمنیں تشکیل دی گئیں۔ ہر انجمن سربراہ، علمی ایڈیٹر، ادبی ایڈیٹر، مترجم اور ثقافتی ماہر پر مشتمل ہے۔ مذکورہ علمی انجمنیں علاقائی اور ثقافتی ضرورتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ترجمہ، تصحیح اور اشاعت کے فرائض انجام دیتی ہیں۔ اب تک اس ادارے کی [انجمن اردو ادب] کی طرف سے چند اہم کتابیں اردو زبان میں ترجمہ ہو چکی ہیں۔ ان میں سے بعض چھپ چکی ہیں اور بعض عنقریب زیور طبع سے آراستہ ہو کر منظر عام پر آنے والی ہیں۔

انچارج ترجمہ و طباعت

ڈاکٹر ناوری فارسانی

maablib.org

ردیف	کتاب کا نام	مؤلف	مترجم
۱۔	حجاب	مہدی مہریزی	شیخ عبدالستار
۲۔	قرآن اور پلورلزم	محمد حسن قدردان ملکی	سید سجاد حسین کاظمی
۳۔	اخلاق الٰہی جلد ۳	مجتبیٰ تہرانی	ادریس احمد علوی
۴۔	فقہ اور عقل	ابوالقاسم علی دوست	ذاکر حسین طاہری
۵۔	سول سوسائٹی	ڈاکٹر حمید مولانا	ادریس احمد علوی
۶۔	اسلامی معیشت میں بچت اور سرمایہ کاری	سید عباس موسویان	سید سجاد حسین کاظمی
۷۔	فقہ اور عرف	ابوالقاسم علی دوست	سید سجاد حسین کاظمی
۸۔	شناخت معجزہ	محمد باقر سعیدی روشن	شیخ عبدالستار
۹۔	عرفی سماج، دینی سماج	احمد واعظی	عون علی جاڑوی
۱۰۔	قرآن اور سیکولرزم	محمد حسن قدردان ملکی	سید سجاد حسین کاظمی
۱۱۔	امام خمینی کا سیاسی نظریہ	احمد جہان بزرگی	شیخ عبدالستار

نور الہدیٰ مرکز تحقیقات (نمت) کی مطبوعات

ردیف	کتاب کا نام	مترجم	ایڈیشن	طبع / زیر طبع
۱۔	حیات فاطمہؑ	حجۃ الاسلام سید حسین عباس گردیزی	چہارم	طبع
۲۔	انوار فاطمیہ	حجۃ الاسلام سید قمر علی نقوی	اول	طبع
3۔	تعلیم الاحکام	حجۃ الاسلام منیر حسین خان	اول	طبع
۴۔	سول سوسائٹی	حجۃ الاسلام ادریس احمد علوی	اول	طبع
۵۔	امام خمینیؒ کی مغربی دانشور سے ایک ملاقات	ملک اعجاز حسین	اول	طبع
۶۔	اسلامی پردہ (اعتراضات وجوابات)	حجۃ الاسلام غضنفر ہمدانی	اول	طبع
۷۔	حضرت زینبؑ، تاریخ کا ایک ناگزیر کردار	ملک اعجاز حسین	اول	طبع
۸۔	امام خمینیؒ کا سیاسی نظریہ	شیخ عبدالستار	اول	طبع
۹۔	قرآن اور نفسیاتی دباؤ	حجۃ الاسلام غلام جابر محمدی	اول	طبع
۱۰۔	معجزہ کی شناخت	حجۃ الاسلام ادریس احمد علوی	اول	زیر طبع
۱۱۔	اخلاق الٰہی	حجۃ الاسلام ادریس احمد علوی	اول	زیر طبع

قرآن اور نفسیاتی دباؤ

اضطراب اور افسردگی ایسی نفسیاتی بیماریاں ہیں جنہوں نے عصر حاضر کے اکثر لوگوں کا جینا دوبھر کیا ہوا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد وشمار کے مطابق دنیا بھر میں تیس کروڑ سے زیادہ افراد نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہیں۔

قرآن کریم میں موجود نفسیاتی نظام کے پیش نظر عرصہ دراز سے علم نفسیات کے بعض ماہرین نے اپنے خاص ذوق، مہارت اور صلاحیت کے مطابق اسی نسخہ کیمیا کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہوا ہے اور وہ اس سے ایسے اصول دریافت کرنے کی تگ و دو میں مصروف ہیں جو نفسیاتی مباحث میں ان کے لیے زاد راہ قرار پائیں۔

یہ کتاب اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جس میں مصنف کی کوشش رہی ہے کہ وہ علم نفسیات اور قرآن کے نفسیاتی نظام کے باہمی امتزاج سے نئے نتائج کو دریافت کریں۔ انہوں نے اسی ہدف اور مقصد تک رسائی حاصل کرنے کے لیے جن ابحاث پہ مفصل روشنی ڈالی ہے ان میں نفسیاتی دباؤ کی پہچان، تحریک (Motivation) اور نفسیاتی دباؤ، نفسیاتی دباؤ کے اسباب اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقے شامل ہیں۔

maablib.org